

**T. C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ İLE ÜSTBİLİŞ  
DÜZEYLERİ VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN  
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Ekin YAVUZ**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET

**İstanbul – 2023**



## TEZ TANITIM FORMU

**Yazar Adı Soyadı** : Ekin YAVUZ

**Tezin Dili** : Türkçe

**Tezin Adı** : Bireylerin Bağlanma Stilleri İle Üstbilis Düzeyleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

**Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Anabilim Dalı** : Psikoloji

**Tezin Türü** : Yüksek Lisans

**Tezin Tarihi** : 18.01.2023

**Sayfa Sayısı** : 88

**Tez** : Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET

**Danışmanları**

**Dizin Terimleri** : Bağlanma, Belirsizlik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilis, Üstbilis

**Türkçe Özet** : Araştırmada bağlanma stillerinin, üstbilis ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile olan ilişkisinin incelenmesi ve demografik veriler üzerinden olan ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan analizler ile bağlanma stillerinin, üstbilis ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonuca varılmıştır.

**Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*Ekin YAVUZ*

**T. C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ İLE ÜSTBİLİŞ  
DÜZEYLERİ VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN  
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans

**Ekin YAVUZ**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET

**İstanbul – 2023**

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ekin YAVUZ

...../...../2023



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Ekin Yavuz'un Bireylerin Bağlanma Stilleri İle Üstbiliş Düzeyleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

*Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET*

(Danışman)

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Haydeh*

*FARAJI*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2023

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, bireylerin bağlanma stillerinin, üstbiliş ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkinin ve demografik veriler üzerinden değişkenliğinin incelenmesidir.

Araştırma, ilişkisel tarama modeli doğrultusunda, 2022 yılının son çeyreğinde, Türkiye genelinde, 18-65 yaş arası kadın/erkek katılımcılar ile çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Katılımcılara “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II”, “Üstbiliş-30 Ölçeği” ve “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, IBM SPSS 24 ve LISREL 8.8 paket programları ile test edilmiştir. İstatistiksel değerlendirmede, sonuçlar normal dağılım göstermiş olup, parametrik testlerden yararlanılmıştır. Verilerin analizinde, “Bağımsız Örneklem T Testi”, “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)”, “Pearson Korelasyon Analizi”, “Yapısal Eşitlik Modeli” ve “Bootstrapping Yöntemi” kullanılmıştır. Analizlere göre, bağlanma stillerinin, üstbiliş ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II’ye göre kaçınma ve kaygı alt ölçekleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük alt ölçekleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki elde edilmiştir. Üstbiliş alt ölçekleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük alt ölçekleri arasında da anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma, Belirsizlik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Biliş, Üstbiliş

## SUMMARY

The aim of this study is the examination of the relationship between adult attachment styles, metacognition and intolerance of uncertainty levels and their variability of the demographic data.

This research was conducted on-line in the last quarter of 2022 with female/male participants aged 18-65 across Turkey in accordance with the relational screening model. “Sociodemographic Information Form”, “Experiences in Close Relationships-II”, “Metacognition Questionnaire-30” and “Intolerance of Uncertainty Questionnaire” were performed to the participants. The findings obtained from the research were tested by IBM SPSS 24 and LISREL 8.8 packaged softwares. About the statistical evaluation, the results showed normal distribution and parametric tests were used. “Independent Sample T-Test”, “One-way Analysis of Variant (ANOVA)”, “Pearson Correlation Analysis”, “Structural Equation Modeling” and “Bootstrapping Method” were used in the data analysis. According to the analysis, there was a positive and significant relationship between attachment styles, metacognition and intolerance to uncertainty levels.

As a result, a positive and significant correlation was obtained between the avoidance and anxiety subscales and intolerance to uncertainty subscales according to the Experiences in Close Relationships-II. There was a significant positive relationship between metacognition subscales and intolerance to uncertainty subscales.

**Keywords:** Attachment, Uncertainty, Intolerance of Uncertainty, Cognition, Metacognition



## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
KISALTMALAR .....	v
TABLOLAR LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ .....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ .....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	4
1.2. Araştırmanın Hipotezleri .....	4
1.3. Araştırmanın Varsayımları .....	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	5

### İKİNCİ BÖLÜM KURUMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bağlanma Kavramı .....	6
2.2. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı.....	6
2.3. Mary Ainsworth'un Bağlanma Kuramına Katkıları .....	8
2.4. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma.....	10
2.5. Ergenlik Döneminde Bağlanma.....	12
2.6. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma.....	14
2.6.1. Hazan ve Shaver'ın Yetişkin Bağlanma Modeli .....	15
2.6.2. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli.....	16
2.7. Güvenli Bağlanma Modeli.....	17
2.7.1. Saplantılı Bağlanma Modeli .....	17
2.7.2. Kayıtsız Bağlanma Modeli .....	17
2.7.3. Korkulu Bağlanma Modeli .....	18
2.8. Bağlanma Kuramı ve Psikopatolojilerin İlişkileri .....	18
2.9. Bağlanma İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	19
2.10. Biliş Kavramı.....	20
2.11. Üstbiliş Kavramı.....	20
2.12. Üstbilişin Bileşenleri .....	21
2.12.1. Üstbilişsel Deneyimler .....	21
2.12.2. Üstbilişsel Bilgi ve İnançlar .....	21

2.12.3. Üstbilişsel Kontrol Stratejileri .....	22
2.13. Üstbiliş Modelleri .....	23
2.13.1. Flavell'in Üstbiliş Modeli.....	23
2.13.2. Brown'un Üstbiliş Modeli .....	24
2.13.3. Pintrich'in ve Arkadaşlarının Üstbiliş Modeli .....	24
2.13.4. Tobias ve Everson'un Üstbiliş Modeli .....	25
2.13.5. Nelson ve Norens'in Üstbiliş Modeli .....	25
2.13.6. Wells'in Üstbiliş Modeli .....	25
2.14. Üstbiliş ve Psikopatolojilerin İlişkileri .....	26
2.15. Üstbiliş İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	27
2.16. Belirsizlik Kavramı.....	28
2.17. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramı .....	29
2.18. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramının Kökeni .....	29
2.19. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikopatolojilerin İlişkileri .....	30
2.20. Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	30

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	32
3.2. Evren ve Örneklem .....	33
3.3. Veri Toplama Araçları.....	34
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu .....	35
3.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II.....	35
3.3.3. Üstbiliş-30 Ölçeği.....	35
3.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği .....	35
3.4. Veri Analizi .....	36

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. Demografik Değişkenlerin ve Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri .....	37
4.2. Hipotetik Model Testi.....	40
4.2.1. Yapısal Modelin Test Edilmesi .....	45
4.2.2. Yapısal Model İçin Aracılık Testi .....	46
<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>48</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>53</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>54</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>64</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>73</b>

## KISALTMALAR

<b>ANOVA</b>	:	Tek Yönlü Varyans Analizi
<b>BTÖ</b>	:	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
<b>DBM</b>	:	Dörtlü Bağlanma Modeli
<b>OKB</b>	:	Obsesif Kompulsif Bozukluk
<b>SPSS</b>	:	Statistical Program For Social Sciences
<b>YAB</b>	:	Yaygın Anksiyete Bozukluğu
<b>YEM</b>	:	Yapısal Eşitlik Modellemesi
<b>YIYE II</b>	:	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri



## TABLÖLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Çalışmada Yer Alan Kişilere İlişkin Demografik Bilgiler .....	33
<b>Tablo 1.</b> Çalışmada Yer Alan Kişilere İlişkin Demografik Bilgiler - Devamı .....	34
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Üstbilişleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşması Bağımsız Örneklem İçin t-Testi Sonuçları .....	37
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Üstbilişleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılaşması Tek Yönlü ANOVA Sonuçları .....	38
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Üstbilişleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşması Tek Yönlü ANOVA Sonuçları .....	39
<b>Tablo 5.</b> Modelde Yer Alan Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler .....	40
<b>Tablo 6.</b> Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları .....	41
<b>Tablo 6.</b> Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar ..	45
<b>Tablo 7.</b> Bootstrap Test Sonuçları .....	47

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Hipotez Model .....	32
Şekil 2. Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları.....	43
Şekil 3. Ölçme Modeline Ait t Değerleri .....	44
Şekil 4. Yapısal Modelde Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları,*p<.05 .....	45



## EKLER LİSTESİ

<b>EK A:</b> SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU .....	64
<b>EK B:</b> YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ II .....	67
<b>EK C:</b> ÜSTBİLİŞ-30 ÖLÇEĞİ .....	69
<b>EK D:</b> BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ .....	71



## ÖNSÖZ

Tez yazım sürecinin başından beri her türlü desteği sağlayan, bilgisi ve deneyimleri ile yolumu aydınlatan, sabırla bütün sorularımı yanıtlayan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET'e değerli katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Beni sevgi ve şefkat ile büyüten anneannem Nebahat UZUNER ve tez sürecinde kaybettiğim ancak desteğini her zaman yanımda hissettiğim canım teyzem Özden UZUNER'e, desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen annem Öznur YAVUZ ve babam Erdal YAVUZ'a, her zaman övgü ile bahsettiğim ağabeyim Evrim YAVUZ'a ve hayatımıza renk katan biricik yeğenim Atlas YAVUZ'a...

Ekin YAVUZ

## GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan, yaşam boyu sürececek biçimde çevresindeki insanlar ile iletişim halindedir. Bir bebek ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için bir bakım verene ihtiyaç duyar. Bakım verenin ihtiyaçlarını karşılaması durumunda da, bebek ile bakım vereni arasında bir bağ gelişmektedir. Bu bağ bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarını karşılama biçimine göre değişkenlik göstermektedir. Bağlanma, doğum öncesi süreci de kapsayacak bir biçimde bebek ile bakım vereni arasında şekillenen duygusal yönü ağır basan bir süreçtir (Soysal ve ark., 2005).

Bağlanma kuramını temelleri John Bowlby tarafından atılmıştır. Bowlby, çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmalar neticesinde, çocuk ruh sağlığının ve davranışlarının bakım vereni ile kurmuş olduğu duygusal bağ üzerinden şekillendiğini öne sürmüştür. Bebeğin güvenli merkez olarak gördüğü ilk birey, bakım verenidir. Bu güvenli merkezin ihtiyaçlarını doğru ve sürekli bir şekilde karşılıyor olması sayesinde de bebek, kendisini güvende hissetmeye başlar. Bu ihtiyaçları belli edebilmek için davranışlarını aracı rol olarak kullanır. Bu kullandığı davranışlar sayesinde yeni tanımaya başladığı dünyaya karşı kendi güvenlik ihtiyacını karşılamaya çalışır. Güvenli merkez olarak belirlediği bakım verenini ihtiyaç ya da tehlike anında temas edebileceği ve tekrardan sakinleşebileceği yakınlıkta ister. Bu yakınlık isteği, bakım veren ve bebek arasındaki duygusal bağın olumlu yönde ilerleme gösterdiğini ifade etmektedir (Bilgin, 2001).

Bebeklik döneminde bakım veren ile kurulan bu duygusal bağ, yetişkinlik dönemi üzerinde oldukça büyük bir etkiye sahiptir. Yetişkinlik döneminde olan bireylerin sosyal çevreleri ile kurmuş oldukları bağ, bebeklik döneminde bakım verenleri ile kurmuş olduğu bağ üzerinden şekillenmektedir (Sevinç, 2016). Şekillenen bu bağ bireylerin çevreleri ile olumlu ya da olumsuz ilişki örüntülerini devam ettirmesini sağlamaktadır (Esposito ve ark., 2017). Bakım veren ile bebek arasında kurulan duygusal bağda yaşanan aksaklıklar, bireylerin yetişkinlik dönemlerinde duygusal bağları üzerinde olumsuz yönde etki yaratmaktadır. Bebeklik ve yetişkinlik döneminde kurulan duygusal bağ, genel hatları ile benzerlik gösteriyor olsa da farklılık mevcuttur. Bebeklik sürecindeki bağlanma tek yönlü olarak gerçekleşir ancak yetişkinlik döneminde bu bağlanma çift yönlü olarak ilerlemektedir. Yetişkin birey



çevresinde olan bireylerden hem kendi duygusal süreçlerine yönelik olarak yanıt beklerken hem de çevresindeki bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda duygusal yanıtlar verebilmektedir. Bu yanıtlar bebeklik döneminde kurulan bağ üzerinden şekillenmektedir. İhtiyaç durumunda bebek bakım verenini güvenli merkez olarak görerek gereksinimlerinin karşılanması ve bu durumun süreğen bir şekilde devam ediyor olması, yetişkinlik döneminde bireyin sosyal etkileşiminin olumlu yönde ilerlemesini sağlayacaktır. Bakım veren ile kurulan bağın sürekli ve tutarlı olmaması durumunda bireylerin yetişkinlik dönemlerinde kuracakları bağlar üzerinde olumsuz etki yaratabilmektedir (Öztürk, 2002). Ortaya çıkan bu olumsuz etkiler ile bireylerde psikopatolojilerin görülmesi ve bilişsel süreçler üzerinde etkili olması olası bir durumdur.

Flavell (1979) tarafından ortaya atılan üstbiliş kavramı, bireylerin sahip olduğu düşünceleri doğrultusunda karar verebilmesi ve vermiş olduğu kararlar doğrultusunda yargılarda bulunabilmesi anlamına gelmektedir. Bilişsel psikoloji üzerine yapılan çalışmalar doğrultusunda ortaya çıkan üstbiliş kavramı, Spinoza'nın "Birey eğer bir şeyi biliyorsa, bildiğini farkındadır ve bildiğini bilir. (1632-1677)." cümlesi ile tarihsel bir sürece de sahiptir. Flavell çocukların bilişsel süreçlerine yönelik olarak yapmış olduğu çalışmalar ile ilk olarak üst bellek kavramını ortaya koymuştur. Süreç içerisinde araştırmaları sonucunda "bireylerin bilişsel süreçlerine yönelik hakimiyet kurabilmesi" anlamına gelen üstbiliş kavramından bahsetmiştir. Üstbiliş kavramı ve biliş kavramları birbirlerinden ayrılmaktadır. Üstbiliş kavramı biliş kavramını da kapsayacak bir şekilde, bilişin farkında olma olarak açıklanmaktadır (Brown, 1980).

Psikopatolojik açıdan incelendiği zaman üstbiliş kavramı, olumsuz yönde düşünce süreçlerinin aktif olması yönünde çalışmaktadır (Wells ve Cartwright Hatton, 2004). Wells, bireylerin olumsuz olarak düşünce yapılarına sahip olduğundan ancak süreç içerisinde bu düşünce yapılarının değişkenlik gösterebildiğinden bahsetmiştir. Ancak üstbilişsel sistemde oluşan inançlar ve kontrol stratejileri nedeniyle bireyler ruhsal açıdan etkilenebilmektedir. Bilişsel psikoloji alanında yapılan çalışmaların artması ile üstbiliş kavramına yönelik olarak yapılan araştırmalar da artış göstermiştir. Özellikle psikopatolojilerin bilişsel süreçlerden de etkilenebildiği göz önüne alındığı zaman, araştırma kapsamı genişletilmiştir.

Belirsizlik kavramı günlük hayat içerisinde bireylerin birçok kez karşısına çıkabilmektedir. Belirsizlik hissi bireyler üzerinde kontrol edebilme ya da etkisini aza düşürebilmeye yönelik olarak, üzerinde çalışılan bir süreçtir (Küçükkömürler, 2017).

Yaşanması muhtemel olan ya da olmayan durumlara yönelik olarak yeterli seviyede açıklama yapamama, anlamlandırılmama olarak açıklanabilmektedir. Sık karşılaşma ihtimalinin olduğu belirsizlik kavramı ile bireyler başa çıkma çabası içindedirler.

Belirsizliğe yönelik hissedilen tahammülsüzlük ise başa çıkma stratejilerinin yetersiz kaldığı, sonuca yönelik olumsuz değerlendirmeler yapmaktan ortaya çıkmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002). Karşılaşılan olaylar neticesinde bireyin kendisini çaresiz ve yetersiz hissetmesi ile yoğunluğunu arttırmaktadır. Gelecekte yaşanabilecek olaylara yönelik olarak yapılan önyargılar neticesinde de, bilişsel süreçlerden de etkilenerek bireylerin düşünce yapıları üzerinde etkili olmaktadır (Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005).

Belirsiz durumlar karşısında tahammülsüzlüğün ortaya çıkıyor olması ile bireylerde psikopatolojilerin görülmesi ihtimal dahilindedir. Tahammül seviyesinin düşük olması nedeniyle ruhsal sorunlar baş göstermektedir. Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) tanısına bakıldığı zaman, kontrol edilemeyen ve işlevselliği etkileyen endişe hissi ön plana çıkmaktadır (American Psychiatric Association, 1994). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile Yaygın Anksiyete Bozukluğu arasında yapılan araştırmalar sonucunda, anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur (Dugas ve ark., 2005; Holaway ve ark., 2006).

# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

### 1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmada Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arası bireylerin bağlanma stillerinin, üstbiliş düzeyleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bağlanma, yaşamın erken dönemlerinde şekillenerek, devamlılık gösterdiği düşünülen ve insanlarla kurulan ilişkiler doğrultusunda şekillenip hayat boyu devam eden bir kavramdır. Üstbiliş kavramı, düşünce süreçleri hakkında düşünebilme olarak tanımlanabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ise bireylerin gündelik hayatta karşılaştıkları belirsizliklere karşı gösterdikleri tutumlardır. Literatürde bağlanma kavramına yönelik çalışmalar bulunmaktadır ancak bağlanma stillerinin üstbiliş düzeyi ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sınırlı düzeydedir. Bu çalışma literatüre katkı sağlama ve yeni çalışma alanları açma konusunda önem teşkil etmektedir.

### 1.2. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Bireylerin bağlanma stillerinin üstbiliş ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

H2: Bireylerin bağlanma stilleri ile üstbiliş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Bireylerin bağlanma stilleri ile belirsizliğe tahammül etme düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

H4: Bireylerin üstbiliş düzeyleri ile belirsizliğe tahammül etme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

H5: Bireylerin bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammül etme düzeyleri, belirsizliğe tahammül etme düzeylerinin negatif yönde anlamlı birer yordayıcısıdır.

H6: Bireylerin üstbiliş düzeyleri ile cinsiyet faktörünün pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkisi vardır.

H7: Bireylerin yaşlarının üstbiliş düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkisi vardır.

H8: Bireylerin yaşlarının belirsizliğe tahammül etme düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkisi vardır.

H9: Bireylerin bağlanma stillerinin yaşları ile pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkisi vardır.

H10: Bireylerin bağlanma stilleri ile eğitim seviyeleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkisi vardır.

### **1.3. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmaya katılan bireylerin soruları içtenlikle cevaplandıracağı ve araştırmaya yönelik kullanılan veri toplama araçlarının çalışmanın amacına yönelik katkı sağlayacağı varsayılmaktadır.

### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1) Bu araştırmanın evreni Türkiye geneli, 18-65 yaş arası 200 bireyden alınan veriler ile sınırlıdır.

2) Araştırmada kullanılacak olan ölçekler “Sosyodemografik Veri Formu”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II”, “Üstbiliş-30 Ölçeği” ve “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği”nden elde edilmiş olan veriler ile sınırlıdır.

# İKİNCİ BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Bağlanma Kavramı

Sosyal bir varlık olan insan, yaşamının erken dönemlerinden itibaren diğer insanlar ile ilişki içerisinde. Bu ilişki yaşamının sonlanmasına kadar devam eden bir süreçtir. İnsan, doğası gereği diğer canlıların çoğundan farklı olacak şekilde bir bakım verenin yardımına muhtaçtır. Bu önüne geçilemez durum nedeniyle de insanların birlikte yaşama gereksinimi vardır. Bu gereksinim sebebiyle de bağlanma kaçınılmaz olmaktadır. Bağlanma, yaşamın ilk evrelerinden itibaren etkisini gösteren ve duygusal yönün ağır bastığı bir süreçtir (Sosyal ve ark., 2005).

Doğum itibari ile bakıma muhtaç olan bebeğin bir yetişkine bağlanması kaçınılmazdır. Bebek, ihtiyaçlarının karşılanması doğrultusunda birincil bakım vereni ile etkileşime girer ve bu etkileşim sayesinde temel güven duygusunun gelişimini sağlayan bağ oluşur. Bu sebeple kurulacak olan bağlanma da birincil bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarını doğru ve yeterli bir şekilde karşılıyor olması önem taşımaktadır. Yaşamın erken dönemlerinde kurulan bu ilişkinin devamlılığı önem teşkil etmektedir. Bowlby (1982), bağlanmanın bireylerin hayatlarında önemli gördükleri kişilere yönelik olarak geliştirmiş olduğu güçlü duygusal bağlar olarak tanımlamaktadır. Kurulan bu bağ kalıcı bir bağdır ve karşılaşılan stres yaratıcı unsurlara yönelik olarak bakım vereni ile kurmuş olduğu bağ sayesinde, bakım verene yakın olma ve mümkünse temas etme isteği içerisinde (Thompson, 2002).

### 2.2. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramının temelleri Bowlby'nin yaptığı çalışmalar ile oluşmuştur. 1950 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından Londra'da yaşayan ve belirli bir evi olmayan çocukların ruhsal durumları üzerine yapmış olduğu araştırmaları sayesinde, bağlanma kuramının temelleri atılmıştır. Doğum anlarından itibaren hastane veya sosyal hizmetler tarafından büyütülen çocukların yaşamış olduğu psikolojik problemler, gelişim basamakları ve sosyo-duygusal gelişimlerine yönelik yapılan araştırmalar sayesinde, bağlanma kuramının temelleri oluşturulmuştur. Bireylerin çocukluk dönemi itibari ile yaşamış olduğu kayıp ve ayrılık süreçlerinin, bireylerin ruh

sağlıkları üzerinde etkili olduğunu öne sürmüştür. Bu süreçlerin bireylerde ruhsal sorunlara yol açabildiğinden bahsetmiştir. Tavistock Kliniği'nde yapmış olduğu araştırmalar neticesinde erkek çocukların erken dönem bağlanma süreçlerinin, yetişkinlik hayatları üzerindeki suç oranlarının artış gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Duygusal olarak yoksunluk ve anne figürünün olmamasına ilişkin kavramları birbiri ile ilişkilendirmiştir (Holmes, 1993).

1930 ve 1950'li yıllar arasında aktif olarak çalışmalarını yapmış olan Bowlby, psikanalitik çalışmalar yapan bir gruba dâhildir. Diğer araştırmacılardan farklı olacak şekilde çalışmalarında hayvanlar ile yaptığı çalışmalar, bilişsel psikoloji ve sistem kuramı ile de ilgilenmiş olup, çalışmalarında Freud'un çalışmaları ile tamamlayıcı özellikler göstermiştir. Bu doğrultuda da Bowlby'nin yaklaşımın Freudyen olacak şekilde analitik kökenli olduğu söylenebilir (Akdağ, 2011).

Bağlanma kuramı temelde bireylerin birbirleri ile kurmuş oldukları ilişkiyi anlamak üzerine kurulmuştur. Bir bebeğin bakım vereni ile kurmuş olduğu ilişkinin, yetişkinlik hayatı üzerinde etkili olabileceğinden bahsetmiştir. Yaşamın ilk yılları itibariyle kurulan bu ilişkinin duygusal bir bağ üzerine kurulduğunu belirtmiştir. Genellikle doğum itibari ile bebek ve anne arasında kuruluyor olsa da, bu bağ aslında bebek ve birincil bakım vereni arasında oluşmaktadır (Bowlby, 1988). Her ne kadar yaşamın ilk yılları itibari ile şekilleniyor olsa da, sosyal bir varlık olan insanın bütün hayatını etkileyecek bir öneme sahiptir (Bıyıklı, 1995).

Bağlanma kuramının temelinde nesne ilişkileri bulunmaktadır. Bowlby'nin bahsetmiş olduğu bu nesne ilişkisi, bebeklerin temel ihtiyaçlarını karşılayan bakım verenleri ya da nesneye karşı bağlanma güdüsü içerisinde olmalarıdır. Bu istek doğum itibari ile her bebeğin içerisinde yoğun bir şekilde varlığını korumaktadır. İhtiyaçlarını karşılayan ya da karşılamayan bir bakım verene karşı bebek, bazı kodlamalar yapmaktadır. Bu kodlamalar sayesinde de yetişkin bir birey olduğu zaman ki çevresi ile olan iletişimini belirleyecektir. Kendine yönelik olan olumlu durumların gelişmesi, olumlu bir içselleştirilmenin yapılmasına olanak sağlayacaktır. Bu sayede de gerçek bir kimlik oluşmuş olacaktır. Çevresinde bulunan diğer bireyler ile kurmuş olduğu olumlu bağlar sayesinde de, sosyal ilişkilerden haz almaya başlayacaktır. Güven hissinin oluşması ile bebek, çevresinde gelişen farklı durumların farkına varacak ve güven bağı oluşturulmuş olan nesneye karşı süregelen bir güven hissi benimseyecektir.

Bu süreğen akışta da zaman zaman güven bağı kurulmuş olan nesne kontrol edilmektedir. Bu kontrol esnasında güveni sürdüren davranışlar ile karşılaşmak, çevreye karşı güvenli bir şekilde keşfe çıkmaya destek olacaktır (Bowlby, 1969, 1973, Bilir, 2016).

### **2.3. Mary Ainsworth'un Bağlanma Kuramına Katkıları**

Ainsworth yapmış olduğu çalışmalar ile Bowlby'nin geliştirmiş olduğu bağlanma kuramına katkılar sağlamıştır. Bu katkılarından en önemli olanı duygusal olarak kurmuş olduğumuz bağ ile sosyal ilişkilerimizde kurmuş olduğumuz bağın farklı olduğunu savunmasıdır. Ainsworth duygusal olarak kurulan bağların bireylerin bireysel süreçlerinin dâhil olduğundan ve bireysel olarak ilerlediğini, sosyal ilişkilerde kurulan bağın ise bireylerin karşılıklı ve değişime açık olacak şekilde şekillendiğini belirtmiştir (Ainsworth, 1989).

Ainsworth “Yabancı Ortam Deneyi” ile bireylerin bağlanma stilleri üzerine araştırmalar yapmıştır. Bakım veren ve bebek arasındaki ilişkiyi bireylerin kendi doğal süreçleri içerisinde gözlemlediği Uganda ve Baltimore deneyleri ile bebeklerin bakım verenlerinden ayrışmaları ve kavuşma süreçlerini araştırmıştır. Bu doğrultuda da bebeklerin bu ayrışma ve kavuşma süreçlerine yönelik olarak verdikleri tepkilerini incelemiştir. Bu tepkiler sonucunda da bireylerin bağlanma stillerini gruplandırmıştır (Masterson, 2013; Sümer, 2006). Bu deney için 12-18 ay arasındaki bebekler belirli süre içerisinde gözlemlenmişlerdir. Süre ortalama yirmi dakika olup, bebeğin bakım vereni ile birlikte bir yabancıya odaya girmesini ve çıkmasını kapsamaktadır. Annenin odanın içerisine tek başına girmesi, odaya yabancı bir birey ile girmesini ve yabancı bireyin odaya tek başına olacak şekilde girmesi şeklinde süreç ilerlemiştir. Bu süreç içerisinde de bebeğin tepkileri kayıt altına alınmıştır. Ainsworth yaptığı bu deney ile bağlanmayı üç kategoriye ayırarak incelemiştir. Ainsworth güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma olacak şekilde bağlanma kuramını kategorize etmiştir (Ainsworth, 1978). Bu kategorize etme ihtiyacının bebeklerin güven ihtiyacının bakım vereni ile oluşmasının ve çevreyi de bu şekilde keşfetmek istemesi olarak ortaya çıktığını savunmuştur. Bebeğin bakım vereninden uzaklaşarak, çevreye yönelik keşfe çıktığını ve daha sonrasında da güven bağı kurmuş olduğu bakım verenine tekrardan geri dönüş sağladığını belirtmiştir (Ainsworth, 1970).

Bakım verenine güvenli bağlanan bebeklerin bakım verenleri çevrelerindeyken, bakım verenlerini güven merkezi olarak kullanıp, çevreyi keşfe çıktıkları görülmüştür. Yabancı bir bireyin ortama dâhil olması ile endişelenerek duruma karşı tepki açığa çıkmıştır. Bakım veren kişinin ortamdaki ayrılması ile tepkileri ağlama olarak dışa vurmuştur. Ortama geri dönenen bakım verene sığınarak, fiziksel bir temas isteği içerisinde girmişlerdir. Bu temas ile de sakinleştikten sonra, çevreyi keşfetmeye devam etmişlerdir (Fonagy, 1999; Bretherton, 1992).

Kaçınan olarak bağlanan bebeklerin bakım verenleri ile birlikte buldukları ortamlarda her ne kadar zamanlarını geçiriyor olsalar da, bakım verenlerini güven merkezi olarak görmedikleri gözlemlenmiştir. Bakım veren kişi odadan ayrıldığı zaman ise ortaya çıkan endişe belirtileri oldukça düşük bir seviyededir ve bakım veren kişi odaya döndüğü zaman ise durumu göz ardı ederek, bakım verenleri ile iletişim haline geçmemiştir. Oda içerisinde bulunan oyuncaklara vurarak, tepkilerini dışa vurmuşlardır (Ainsworth ve ark., 1978; Fonagy, 1999). Ainsworth sürecin bu şekilde ilerlemesine yönelik bir kuşkuyu düşerek bakım veren ve bebeğin ilişkisini doğal süreçleri içerisinde gözlemlemek istemiş ve doğal ortamlarında gözlemiştir. Bu gözlemleri sonucunda kaçınan olarak bakım vereni ile bağ kurmuş olan bebeklerin bakım verenlerinin, bebeklerine karşı çok fazla fiziksel temas kurmayan bireylerden oluştuğunu ve bebeklerinin temel ihtiyaçlarına yönelik olarak dengeli olmayan tutumlar gösterdiklerini keşfetmiştir. Özellikle davranışsal açıdan tepki gösteren bebeklere karşı bakım veren bireylerin bir tepki göstermediklerini ya da kabul etmeyen bir tutum sergilediklerini gözlemiştir. Bu bağlamda da bebeklerin bakım veren bireyleri güvenli merkez olarak görmedikleri sonucuna ulaşmıştır (Karen, 1990; Waters, 2004).

Kaygılı olarak bakım verenine bağlanmış olan bebeklerin, bakım verenleri buldukları ortam içerisinde yer almadığı zamanlarda oldukça yoğun olacak bir şekilde kaygılandıklarını belirtmiştir. Bakım verenleri ortama geri dönüş sağlasa bile bebeklerin bu kaygılı halinin devamlılık gösterdiğini ve sakinleşme sürelerinin oldukça uzun sürdüğünü gözlemiştir. Bakım verene karşı hem istek hem de reddediş içerisinde giren bebekte, fiziksel temas isteği ve öfke duygusu aynı anda ortaya çıkmıştır (Morsünbül, 2005). Kaygılı bağlanma belirtileri gösteren bebeklerin doğal ortamlarında yapılan gözlemleri sonucunda da, bakım verenlerin bebeklerine karşı



göstermiş olduğu tepkilerde tutarsızlık olduğu görülmüştür. Zaman zaman bebeklerine karşı anlayışlı ve duyarlı bir tutum sergilerken, zaman zaman da tam tersi olacak şekilde ihtiyaçlarını göz ardı eden ve duyarsız bir tutum sergiledikleri görülmüştür. Kaygılı bağlanma görülen bebeklerin bakım verenlerinde, tutarlı olmayan davranışlara rastlanmıştır (Egeland ve ark., 1979; Belsky ve ark., 1984).

#### **2.4. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma**

Bağlanma sürecine bakıldığında zaman bağlanmanın anne karnına düşüş ile başladığını söylenebilir. Bebek ve anne arasında kurulan bu bağ bebeğin ihtiyaçlarının zamanında karşılanması ile şekillenmektedir. Doğum sonrasında da devam eden bu süreç duygusal yönün daha ön planda olduğu bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bağlanma kavramının etkileri bebeklik döneminde, bakım veren ile zamanın çoğunu birlikte geçirme ve onunla birlikte olma isteği, bakım verene karşı olumlu geri dönütlerde bulunma, stres yaratan durumlarda bakım vereni arama ve temas kurulduktan sonra sakinleşme olarak karşımıza çıkmaktadır (Erkuş, 1994).

Doğumun hemen ardından yaşanan anneden ayrılma, bebekler üzerinde olumsuz etki yaratabilmektedir. Anneden ayrı kalan bebeklerde birçok farklı etki gözlemlenmektedir. Bunlar sürece ters düşecek gelişimsel gerileme, yavaşlama ya da duraklama olabileceği gibi, davranışa dönük etkilerde olabilir. Tepkisel davranışlar da anne ile ayrı kalan bebeklerde gözlemlenebilmektedir. Bu tepkisel davranışlar yemek yemeği reddetme, sık ağlama olabileceği gibi, duygusal açıdan hüznün hâkim olduğunu duygudurum olabilir. Çok yönlü olarak ilerleyen gelişim süreci nedeniyle bebeklerin nörobiyolojik sistemleri üzerinde de gelişimsel açıdan farklılıkların olabildiği gözlemlenmiştir (Goodfriend, 1993; Boccio, 1994).

Bağlanma süreci bebeklikte belirli süreçler şeklinde kendini göstermektedir. Doğumun ardından hayatta kalma çabası içerisinde olan bebekte belli başlı bağlanma yöntemleri gözlemlenmektedir. Besin kaynağı olan memeyi arama ve bu doğrultuda da hedefe yönelik başını çevirme, beslenme zamanlarını hissetme ve buna yönelik olarak tepkilerini kontrol etme olarak karşımıza çıkmaktadır. Bebeğin sekizinci haftaya girmesi ile bakım verenine yönelmesi ve bu doğrultuda da bakım verene tepkiler vermesi olağan bir süreçtir. Bu tepkileri gülümsemek, çevresinde olan diğer bireylerden ayırt etmek ve bakım veren ile uzun sürecek bakışma olarak karşımıza

çıkılmaktadır. Yine bu tepkiler arasında bakım verene yönelik, diğer bireylerden daha fazla olacak şekilde sesli tepki gösterme de mevcuttur. Bebek, bakım vereni yanında kendini daha huzurlu ve güvende hissetmektedir (Kaplan ve ark., 1994).

Yedinci aydan sonra bebek, çevresindeki ilişki biçimlerini fark etmeye başlamaktadır. Süreçte var olan bir nesneye karşı ilgili duymakta ve ona yönelmektedir. Daha öncesinde bakım veren bebek için yeterince önemli bir konumda değilken, yedinci aydan sonra bakım veren bebek için oldukça önemli bir konuma gelmiştir. Bebek, bakım verenine yönelmiştir ve çevresinde bulunan yabancı bireylere karşı tepki göstermektedir. Bu tepkileri korku, endişe ya da kaçınma olarak karşımıza çıkmaktadır (Joseph, 1992).

Bağlanma sürecinin temel hatları altı ve yirmi dört ay arasında oluşmaktadır. Bu aralıkta bebek, bakım vereni ya da çevresindeki yabancı bireyler ile karmaşık sayılabilecek ilişkiler içerisinde bulunacaktır (Kaplan ve ark., 1994).

Bowlby'nin bağlanma kuramı temelde biyolojik kökenli olup, bebeğin bakım vereni ile arasında geliştirmiş olduğu yaşamını sürdürebilme yöntemidir. Bu yöntem bebeğin bakım vereni ile kurmuş olduğu yakınlık ile sağlanmaktadır. Bu yakınlık sayesinde bebek, ihtiyaç duyduğu zamanlarda bakım vereni ile iletişime geçebileceğinin farkındadır ve bu da bebeğin bakım verenini güvenli bir merkez olarak görmesini sağlamaktadır. Güvenli merkeze sahip olan bebek, çevresindeki dünyayı keşfetmeye eğilimi gösterir. Güvenli merkezinden uzak kalan bebekte, endişe hissi yoğun olarak yaşanır ve bu yoğunlukta davranışsal tepkilere yol açar. Bu davranışsal tepkiler güvenli merkez olarak belirlenen bakım verenin, bebek ile kuracağı iletişim ile sakinleşir. Bu sakinleşmeden sonra bebek, bakım verene yönelik olarak süreci bir bakıma değerlendirir. Bakım verenin ihtiyacını ne kadar sürede karşıladığı, sürekliliği gibi süreçleri dikkate alarak, zihninde bir takım kodlamaları oluşturur. Bu kodlamalar gelişim ve süreç ile birlikte şekillenerek, içsel işleyen model olarak karşımıza çıkar. Bu içsel modelin temelinde ise deneyimler yer almaktadır. Yaşamın ilk yılları itibariyle şekillenmeye başlamış olan bu model değişimi oldukça zor ve bireylerin sosyal ilişkilerinde oldukça önemli bir yeri kapsamaktadır (Bowlby, 1969, 1973, 1980; Bretherton, 1990, 1992).

## 2.5. Ergenlik Döneminde Bağlanma

Ergenlik hem bireyin hem de çevresinde bulunan kişilerin süreçten etkilenebildiği, bireye yönelik farklılıkların gözlemlendiği bir süreçtir. Gelişimsel açıdan değerlendirildiğinde ergenlik sürecinde olan bireyin, belki başlı gelişim basamaklarından geçmesi beklenmektedir. Bu gelişimsel süreç boyunca ergen birey akranları arasında var olma çabası içindedir. Akranları ile ortak hareket edebilme becerisinin gelişmesi, bireyin kendi yaşamı ile ilgili olan seçimleri yapabilmesi, meslek seçimi yapabilmesi, bireysel farklılığın farkına varabilme ve kabul edebilme, ergenlik sürecinde bireylerde görülebilen süreçler arasındadır (Türkkan ve Savran, 2011).

Ergenlerin bağlanma süreçlerine yönelik olarak yapılan birçok araştırma literatürde mevcuttur. Yapılan araştırmalar doğrultusunda ergenin duyguları, kendisine ve çevresine yönelik olarak geliştirmiş olduğu inançları ve sosyal çevresinin etkileşimi ile bağlanmasının şekillendiğini öne sürmüştür. Çocukluk döneminde bağlanma bakım veren ile kurulan duygusal bağ üzerinden ilerlerken, ergenlik dönemine geçildiği zaman bakım veren temelli olmaktan çıktığı görülmüştür (Çam ve Keskin, 2007).

Ergenlik süreci bireylerin bağlanma stillerinde farklılaşma gözlemlenebildiği bir süreçtir. Bu süreç her bireyin yaşamının şekillenebilmesi için gerekli olan bir deneyimdir. Bu deneyim sayesinde birey yetişkinlik hayatında vereceği kararlara yönelik fikirler edinir, deneyimler kazanır. Ergenlik, bireylerde çevresindeki insanlarda ile kurulan iletişim sayesinde kendi davranış ve düşüncelerini belirleyebildiği bir süreçtir (Allen ve ark., 1998; Lieberman ve ark., 1999).

Freud kişilik gelişimini 6 yaş civarında sonlandıran gelişim sürecinden bahsederken Erikson, bireylerdeki kişilik gelişimini sosyal açıdan değerlendirmiştir. Bu sürecin hayat boyu devam ettiğini öne süren Erikson, yetişkin bireyin benliğinin ana hatlarının küçük yaşlarda şekillendiğini belirtmiştir (Boeree, 2006). Erikson, bireylerin kişiliğinin çevre ile girdiği etkileşim ile birlikte şekillendiğini ve sosyal etkileşime girdiği kişilerin, oldukça önemli bir konumda yer aldığını belirtmiştir. Ayrıca sosyal etkileşime girdiği bireylerin dışında, biyolojik etkenlerin de ön planda olduğunu savunmaktadır (Özdemir ve ark., 2012).

Erikson'un Psikososyal Kuramı'na göre gelişim evreleri, sekiz dönemden oluşmaktadır. Bu evreler aşağıda belirtildiği gibidir (Arı ve Arslan, 2008):

1. Temel Güvene Karşı Güvensizlik (0-18 ay)
2. Özerk Olma İsteğine Karşı Şüphe (1,5-3 Yaş)
3. Girişimci Olma İsteğine Karşı Suçlu Hissetme (3-6 Yaş)
4. Üretkenliğe Karşı Aşağılık Hissetme (6-11 Yaş)
5. Kimliğe Karşı Kimlik Karmaşıklığı (12-21 Yaş)
6. Yakınlık İsteğine Karşı Uzaklık (21-30 Yaş)
7. Üretkenliğe Karşı Durgunluk Dönemi (30-65 Yaş)
8. Benlik Bütünlüğüne Karşın Umutsuzluk (65 Yaş ve sonrası)

Ergenlik sürecini kapsayan “Kimliğe Karşı Kimlik Karmaşıklığı” döneminde bireyler kendilerine sık sık kim olduklarına ve neden bu hayatta olduklarına yönelik sorular sorarlar. Birey gelişim süreçlerinin farkındadır ve bu doğrultuda da benlik yapısını oluşturmaya çalışmaktadır. Kendisi ile bir akranını ya da yetişkini bağdaştırarak, davranışlarını taklit etmeye başlar. Bu gelişim dönemini olumlu yönde atlatan bireyler benlik duygusunu sahip olurken, olumsuz yönde süreci yaşayan bireyler benlik karmaşıklığı içerisinde olurlar.

Bağlanma odaklı olarak ergenlik süreci incelendiğinde ergenliğin, yetişkinliğe yönelik bir köprü görevi gördüğü düşünülmektedir. Bağlanma ile ergen, yaşamında yeni karşılaştığı durumlara ile başa çıkabilmeye çalışmaktadır. Ergenlik sürecinde birey, bakım vereni ile kurmuş olduğu bağıllık sürecini azaltma isteği içerisinde. Çocukluk döneminde bakım veren ile kurmuş olduğu ilişki ihtiyaçlarının karşılanması üzerine kurulduğu için, tek boyutlu olarak gelişmektedir. Ergenlik sürecinde bu boyut değişkenlik göstererek, çift boyutlu olarak ilerlemeye başlar. Bu doğrultuda da çocukluk dönemindeki güvenli merkez olan bakım veren yerini, ergenin de güvenli merkez olabildiği bir sürece dönüşmüş olur. Her ne kadar birey sosyal anlamda etkileşim içerisinde olsa da, aile dinamiğinin etkileri azalmış bir konumda değildir. Çocukluk döneminde bakım veren ile kurulmuş olan güvenli bağ ile ergen, sosyal çevresi ile olumlu ilişkiler geliştirebilir (Morsünbül, 2005).

## 2.6. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

Yetişkinlik döneminde olan bireylerin bağlanma stilleri bireylerin, bebeklik ve ergenlik süreçlerindeki bağlanma stillerinden etkilenmektedir (Sevinç, 2016). Genel olarak bakıldığında benzer özellikler gösteriyor olsa da yetişkinlik döneminde bağlanma, çocukluk ve ergenlik sürecindeki bağlanmadan farkı olarak ilerlemektedir. Bebeklik sürecinde bireyin bakım vereni ile kurmuş olduğu bağ, bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarını karşılamasına yönelik olduğu için tek boyutlu olarak değerlendirilmektedir. Bir bebeğin kendi ihtiyaçlarını karşılaması mümkin olmadığı için kendi ihtiyaçlarını giderecek bir bakım veren arayışı içerisindedir. Yetişkinlik döneminde kurulan bağlanma, bebeklik döneminde kurulan bağlanmadan farklı olacak bir Şekilde, karşılıklı olarak kurulması gerekmesidir. Yetişkinlik döneminde kurulan bağlanmalar bakım verenin tek boyutlu olarak kalmasından çıkararak, her iki tarafında bakım veren konumuna gelebilmesi üzerine kuruludur. Karşılıklı olarak kurulacak olan bu bağlanmada da bireyin arayış içerisinde olduğu durum, diğer yetişkinin güvenli merkez olup olmayacağı yonindedir. Yetişkinlik ile birlikte bireylerde romantik ilişkiler de ön plana çıkabildiği için, cinsel ihtiyaçların giderilmesi de yer almaktadır. Yetişkinlik dönemindeki bağlanmanın özellikleri üç grupta incelenebilmektedir. Bu gruplar bağlanma, ihtiyaçların giderilmesi ve cinsel ihtiyaçlar olarak sayılabilir (Hazan & Shaver, 1994).

Bowlby bağlanma sürecinin yaşam boyu devam edebildiğinden ve kuuk yaşlarda oluşan bilişsel modellerin çok fazla değişime maruz kalmadığından bahsetmiştir. Bowlby'nin Ainsworth ile yapmış olduğu araştırmalar sonucunda bağlanma kavramının sadece kuuk yaşlar ile sınırlı kalmadan, yetişkin boyutunun da incelenmesi gerektiğini belirlemiştir. Bağlanma kavramının yetişkinler üzerinde de etkisinin olabileceğine yönelik olarak araştırma Main ve arkadaşları (1985) tarafından yapılmıştır. Yetişkinlerin, ocukluk zamanlarına yönelik yaşantılarını ortaya çıkarmak isteyen çalışma doğrultusunda Ainsworth tarafından öne sürülmüş olan bağlanma stillerinin, yetişkin bireyleri de içerisine alabileceği gözlemlenmiştir (Bowlby, 1973; Main ve ark., 1985; Sümer ve Güngör, 1999).

### 2.6.1. Hazan ve Shaver'ın Yetişkin Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver (1987) bağlanma üzerine yapılan çalışmalara ek olarak bireylerin içerisinde buldukları romantik ilişkilerin de, bağlanma kavramına dâhil olduklarından bahsetmiştir. Özellikle romantik ilişkiler üzerinde bireylerin bağlanma stillerinin etkili olduklarını belirtmiştir. Bireylerin yetişkinlik süreçlerinde gösterdikleri bağlanma stillerinin, erken yaşlarda oluşmuş olan bağlanma modellerinden farklı olduğunu söylemişlerdir. Bağlanma stillerinin kendi içinde üç farklı bir şekilde geliştiğinden bahsetmişlerdir. Bu üç bağlanma stilinin güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaygılı-kaçınan bağlanma olduğunu savunmuşlardır. Güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylerin, yakın ilişki geliştirmekten ve sürdürmekten kaçınmayan bireyler olarak belirtmişlerdir. Ayrıca güvenli bağlanma modeline sahip olan bireyler kendilerine olan güvenleri yüksek, atılgan ve yakın ilişki içerisinde bulunmaktan rahatsız olmayan bireyler olarak tanımlanmıştır. Güvende hisseden birey, kendisini sakinleştirebilmek için güvenli bağ kurmuş olduğu bir diğer bireyi yakınında isteyerek, fiziksel temas kurmak isteyecektir. Kaygılı-kararsız bağlanma stili gösteren bireylerin, özgüvenlerinin yüksek olmadığını ve çevrelerinde bulunan bireylerden kabul görmemeye yönelik endişe içerisinde olduklarını belirtmişlerdir. Romantik ilişkilerinde terk edilmeye yönelik ciddi bir kaygı içerisindedirler. Bu doğrultuda da romantik bir birliktelik içerisinde oldukları bireyleri yetersiz görme ve ihtiyaçlarını yeterli seviyede karşılık göstermeyen bireyler olarak tanımlamaktadırlar (Hazan ve Shaver, 1994). Kaygılı-kaçınan bağlanma stili gösteren bireylerin, çevrelerinde bulunan bireyler ile duygusal yakınlıktan uzak durduklarını, kendi iç yaşantılarını dışa vurmaktan çekindiklerini belirtmiştir (Cooper, Shaver ve Colins, 2015). Kaygılı-kaçınan bağlanma stili özellikleri gösteren bireylerin sosyal ilişkilerini başlatma ve sürdürebilme becerilerinin düşük seviyede olduğu belirtilmiştir (Cooper ve ark., 1998).

Araştırmalar neticesinde bağlanma stillerinin bebeklik ve çocukluk döneminde kurulan bağlanma stilinden farklı olacak bir şekilde, bireylerin yetişkinlik hayatlarında da gözlemlenebildiği ve romantik ilişkilerinin bu süreçten etkilenebildiği sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanma stilleri üzerinde bireylerin yakın ilişkilerindeki bilişsel süreçlerin de dâhil olduğunu savunmuşlardır. Yetişkin bireyin bağlanma stilleri üzerinde bakım vereni ile kurduğu ilişkiden farklı olmasını, cinsel süreçlerin de dahil

olmasından kaynaklığını söylemişlerdir (Shaver ve ark., 1988; Sümer ve Güngör, 1999).

### **2.6.2. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli**

Bowlby (1973) bağlanmanın iki farklı zihinsel modelden oluştuğundan bahsetmiştir. Bireyin kendi ihtiyaçlarının karşılanması durumunda, karşılık verilecek önemli bir değer olarak görmesini benlik boyutu olarak adlandırırken, ihtiyaçların giderilmesinde isteklere yönelik olumlu geri bildirim verilmesini bağlanma boyutu olarak tanımlamıştır. İki boyutunda birbiri ile etkileşim halinde olduğunu ve birbirlerini etkileyebildikleri üzerinde durmuştur (Güler, 2022).

Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkinlerin bağlanma modellerini iki farklı grup içerisinde incelemek yerine, “benlik” ve “öteki” olarak tanımlamak istemişlerdir. Bu tanımlar doğrultusunda da dört farklı boyutta bağlanma türünün olduğunu belirtmişlerdir. Model zaman içerisinde “Dörtlü Bağlanma Modeli (DBM)” adını almıştır. Model benlik ve öteki kavramlarının olumlu ya da olumsuz yansımalarına göre dört farklı kategoriye ayrılmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Olumlu benlik kavramı, çevrede bulunan bireylerin dışında olacak şekilde, bireyin kendi içsel sürecini ve kendine yönelik olumlu tanımlamaların bir araya gelmesi olarak açıklanabilmektedir. Olumsuz benlik kavramı ise bireyin kendine yönelik olan saygısında düşüklük ve çevresindeki insanlardan onay beklentisi içerisinde olma olarak tanımlanmıştır. Olumlu öteki kavramı, bireyin bağlanacağı bireye karşı güvende hissedebilmesi ve ihtiyaç duyduğu anlarda ulaşılabilir olması olarak tanımlanabilmektedir. Olumsuz öteki kavramı ise, bireyin çevresinde bulunan bireyleri güvensiz olarak tanımlaması ve bireysel yakınlık içerisinde bulunmama olarak tanımlanmaktadır (Sümer, 2006).

Bartholomew ve Horowitz (1991), olumlu ve olumsuz olan benlik kavramları doğrultusunda, bağlanma stillerini dört farklı alt grupta incelemiştir.

## **2.7. Güvenli Bağlanma Modeli**

Güvenli bağlanma modeline dâhil olan bireylerin kendilerine yönelik düşünceleri olumlu yöndedir. Değerli olduklarının farkındadırlar ve çevrelerinden gelecek sevgiyi kabullenebilir ve bu kabul ile de olumlu geri dönüt verebilirler. Hem başkalarına karşı hem de kendisine karşı güven duygusu içerisindedirler. Çevrelerindeki bireyler ile yakın ilişki içerisinde bulunmaktan kaçınmazlar. Stres yaratan durumlar karşısında başa çıkabilme stratejileri kullanmaya çalışırlar. Kendi içsel kaynaklarını kullanabildikleri gibi, dışsal kaynaklardan da yararlanabilirler (Kesebir ve ark., 2011; Varlık Özsoy, 2015).

### **2.7.1. Saplantılı Bağlanma Modeli**

Saplantılı bağlanma modeli, olumsuz benlik ile olumlu ötekinin bir araya gelerek oluşmasıdır. Bireyler kendilerine yönelik olarak olumsuz bir düşünce yapısı içerisindedirler, çevrelerinde bulunan bireylere karşı olumlu düşünce yapılarına sahiptirler. Bundan dolayı da içerisinde buldukları ilişkilerde bireyler, kendilerini kabul ettirme çabası içerisindedirler. İlişkilerine yönelik olarak beklentileri yüksek seviyelerdedir. Bu yüksek seviyeden dolayı da içerisinde buldukları ilişkiler, olumsuz yönde etkilenmektedir (Kaya Balkan, 2009).

Bu bağlanma modeli bireyin bakım vereni ile kurmuş olduğu dengeli ilerlemeyen, ihtiyaçların sürekli ve düzenli bir şekilde karşılanmadığı bir süreç sonucunda ortaya çıkmaktadır. Süreç doğrultusunda da birey, çevresinde bulunan bireyler ile de bakım vereni ile olan ilişkisini örüntüsünü devam ettirmek ister. Bakım verenin sürekli olarak ihtiyaçlarını karşılamıyor olması bireyin yetişkinliğinde yakın ilişki kurduğu birey tarafından terk edilme korkusu yaşamasına neden olmaktadır. Yaşanılan bu korku sonucunda da içerisinde bulunulan ilişki, sağlıklı olarak ilerleyemez (Çalışır, 2009).

### **2.7.2. Kayıtsız Bağlanma Modeli**

Kayıtsız bağlanma modeli olumlu benlik ve olumsuz ötekinin bir araya gelmesi ile oluşmaktadır. Bireyin kendisine yönelik algısı olumlu yöndedir ancak çevresine karşı aynı tutum ve düşünce yapısına sahip değildir. Kendilerine yönelik yoğun bir güven içerisindedirler. Hayal kırıklığı yaşamak istemedikleri için çevrelerine karşı



güven hisleri düşük seviyededir. Yakın ilişki içerisinde olmaktan hoşlanmazlar ve ihtiyaç duymazlar. Bağımsız olduklarını düşünürler ve bu düşünce yapısı ile de olumlu benlik algılarının devam edeceğine inanırlar (Yıldız, 2012). Bu düşünce yapısı ile her ne kadar kendilerine yönelik güvenleri yoğun olsa da, duygusal yönden değerlendirildikleri zaman güçlü sayılmazlar. Problemler karşısında yoğun bir öfke duygusu ortaya çıkabilmektedir (Morsünbül, 2005).

### **2.7.3. Korkulu Bağlanma Modeli**

Korkulu bağlanma modeli olumsuz benlik ve olumsuz öteki kavramlarının birleşimi ile ortaya çıkmaktadır. Güvenli bağlanma modelinin tersi olacak şekildedir. Bireyler, kendilerini herhangi bir değere laik olarak görmezler ve davranışları da bu doğrultuda şekillenir. Başkaları tarafından reddedilecekleri inancına sahiptirler. Bireyler ile yakınlık kurmaktan kaçınarak, kendilerini koruma altına almaya çalışırlar.

Bartholomew ve Horowitz (1991), korkulu bağlanma modeline sahip olan bireylerin, bebeklik döneminde bakım verenleri tarafından süregelen reddedilme hissini yaşadığını öne sürer. Bu doğrultuda da bireylerin, çevresindeki bireyler ile yakın ilişki içerisinde bulunmayı reddettiği görülmektedir. Bakım verenin bireye yönelik yaklaşımından dolayı, kendilerine olan güvenleri düşük seviyededir. Yaşadıkları sorunlar karşısında çözüme ulaşmakta zorlandıkları belirtilmiştir (Morsünbül, 2005).

### **2.8. Bağlanma Kuramı ve Psikopatolojilerin İlişkileri**

Çocukların bakım verenleri ile olan ilişkisine yönelik olarak yapılan çalışmalar sonucunda, bağlanma kavramı ön plana çıkmıştır. Bağlanma kavramı hem çocuğu hem de bakım vereni etkileyebildiği için, bağlanma kavramının araştırılması, son yıllarda önem kazanmıştır. Araştırmacılar, bebek ve bakım veren arasında oluşan bağlanmanın, bireylerin yetişkinlik dönemleri üzerinde etkisi olabileceğini öne sürmüştür. Ayrıca gelişimsel aktarım ile bireylerin, kendi çocukları ile aralarında kurdukları ilişki üzerinde de, bakım vereni ile kurduğu ilişkinin temeli olduğunu belirtmişlerdir. Bağlanma stillerinden olan güvensiz bağlanma stiline, bireylerin ruhsal süreçleri üzerinde etkili olduğuna yönelik çalışmalar yapılmıştır (Pearson JL., 1993). Temelinde kaygı bileşeninin yattığı anksiyete bozukluklarında güvensiz bağlanmanın etkilerinin olduğu düşünülmüştür (Kesebir ve ark., 2011).

Bebeğin bakım vereni ile olan bağlanma süreci, bebekten ya da bakım verenden ayrı bir süreç olarak değerlendirilmemektedir. Bundan dolayı bakım veren bireyin duygudurumunu ifade etme biçimi de bebek üzerinde etkili rol oynamaktadır. Doğum sonrası annelerde görülebilen depresyon, annenin bebek ile kuracağı bağ üzerinde oldukça büyük rol oynamaktadır. Annenin sahip olduğu depresyon tedavi edilmediği süreçlerde, bebeğin gelişimsel süreci üzerinde olumsuz etki yarattığına, araştırmalar sonucunda ulaşılmıştır (McMahon ve ark., 2005).

Yapılan araştırmalar ile kaygı bozuklukları, takıntı-zorlantı bozukluğu, travma ile ilişkili bozukluklar ve süregelen ağrıya yönelik bedensel yakınmaların olduğu psikopatolojilerde, güvensiz bağlanma stilinin etkili olduğu görülmüştür (Kesebir ve ark., 2011).

## **2.9. Bağlanma İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Bağlanma kavramının psikopatoloji üzerindeki etkisinden dolayı, araştırmacılar bağlanma kavramını çok yönlü olarak incelemek istemişlerdir. Son zamanlarda bağlanma ile ilişkili yapılan çalışmaların büyük bir kısmı bebek ve bakım vereni arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaların içerikleri incelendiği zaman bireylerin yaşamlarını evrelere ayırarak inceledikleri görülmüştür. Bağlanma kavramı psikolojinin birçok alt dalını kapsadığı için, çalışma çeşitliliği fazladır (Varlık Özsoy, 2015).

Atasoy ve arkadaşları (1997) tarafından yapılan çalışmada bebeklerin ve çocukların, bakım verenleri ile kurmuş oldukları bağ incelenmiştir. Güngör (2000) tarafından yapılan çalışmada ebeveynlerin bağlanma üzerindeki rolleri incelenmiştir. Bağlanmanın sosyal iletişim üzerindeki etkileri Seven (2006) tarafından araştırılmıştır. Bağlanmanın bireylerin kişilik gelişimi üzerine olan etkileri, araştırmacıların konuları arasında yer almıştır (Onur, 2006; Morsünbül, 2014). Yakın ilişkilerde bağlanma stilinin önemi, ruhsal süreçlerde bağlanmanın rolü gibi konular araştırmacıların konuları arasında yer almıştır (Büyükşahin, 2001; Sümer, 2006; Karabekiroğlu ve ark., 2013).

Çalışma içerikleri incelendiği zaman bağlanma stillerinin bireylerin yaşamlarında etkili olduğu görülebilmektedir. Özellikle güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin, çevreleri ile kurmuş oldukları olumlu iletişim becerilerinin, yaşam

tatminlerinin, benlik değerlerinin ve mesleki yeterliliklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Morsünbül ve Tümen, 2008; Güngör, 2000; Büyüksahin, 2001; Morsünbül, 2014)

## **2.10. Biliş Kavramı**

Biliş kavramı farklı birçok alan tarafından ele alınmaktadır. Psikoloji, sinirbilim, eğitim, felsefe gibi alanlarda biliş kavramına denk gelmek mümkündür. Tanımı temel olarak benzer özellikler gösteriyor olsa da, kullanılacak olan alana göre değişiklikler gösterebilmektedir. Neyi nasıl düşündüğümüz ve gelen bir bilgiyi nasıl kavradığımıza yönelik tanımlama Hayes (2011) tarafından yapılırken, zihnin içerisinde birçok şeyi içeren geniş bir tanıma sahip olan yapı olarak tanımlayan Kol (2011) ile biliş kavramının farklı şekillerde tanımlanabildiği görülmüştür. Biliş kelimesi Latince de bilgiyi anlamlandırma olarak kullanılan “cognito” kelimesinden yola çıkılarak üretilen bir kelime olup, Kant tarafından literatüre kazandırılmıştır (Rockmore, 1997). Türk Dil Kurumu tarafından biliş kavramına yönelik yapılan sözlük anlamı ise, “bir canlının, bir nesne veya durumun varlığına yönelik bilgili ve bilinçli hale gelmesi” olarak tanımlanmıştır (TDK, 2022).

## **2.11. Üstbiliş Kavramı**

Üstbiliş kavramı, bilişsel psikoloji üzerine yapılan çalışmalar doğrultusunda ortaya atılmıştır (Flavell, 1979). Kişinin kendi düşünceleri doğrultusunda karar vermesi ve bu kararlar doğrultusunda yargılarda bulunabilme mekanizmasına sahip olma yetisine üstbiliş denilmektedir. Tarihte Spinoza'nın “Birey eğer bir şeyi biliyorsa, bildiği şeyi bilir (1632-1677)” cümlesi, felsefik bir söylem olarak karşımıza çıkar. Bu felsefik cümlenin psikoloji alanında incelenmesi ise 1971 yılında, Flavell tarafından yapılmaktadır. Çocukların belek işlevlerini, sınırlarını ve bu işlemler sırasında kullandıkları stratejileri inceleyen Flavell ilk olarak üst bellek kavramını ortaya koymuştur. Daha sonrasında ise bu kavramı zenginleştirerek “bireylerin bilişsel süreçleri üzerindeki kontrolü” tanımını ifade eden üstbiliş kavramını ortaya konulmuştur (Schneider ve Lockl, 2002). Flavell (1979) tarafından ortaya atılmış olan üstbiliş kavramı, bireylerin bilişlerini kontrol altında tutan süreç olarak tanımlanabilir. Üstbiliş, bireylerin içerisinde bulunduğu bilişsel süreçlerine bakış açıları, yerine getirilmesi gereken görevlerin farkında olma ve yine bu görevlerin istenilen bir şekilde

ortaya konulabilmesini sağlayan bir üst sistem olarak geçer (Crick 2000, Dienes ve Perner 1999).

Üstbiliş, bilişten farklı bir kavramdır. Üstbiliş kavramında bilişin farkında olunup, gerekli durumlara uygun olarak kullanılabilmesi görölmektedir (Brown, 1980). Birbirleri yerine kullanıldığı görölebilen biliş ve üstbiliş kavramlarının ayırt edilmesi önemlidir. Genel olarak incelendiği zaman biliş kavramının daha kapsamlı hatları olduğu görölrken, üstbiliş kavramının bireylerin algılama ve kavrayabilme gibi bilişsel süreçler ile ilgili olduğu görölmektedir (Garner ve Alexander, 1989).

## **2.12. Üstbilişin Bileşenleri**

Wells (1995), üstbilişin üç bileşenden oluştuğunu belirtmiştir. Bu bileşenleri üstbilişsel deneyimler (experiences), bilgi ve inançlar (knowledge and beliefs), kontrol stratejileri (strategies) olarak adlandırmıştır.

### **2.12.1. Üstbilişsel Deneyimler**

Bireylerin içerisindeki buldukları bilişsel süreçlere ve duruma yönelik değerlendirmelerine ve duygularına, üstbilişsel deneyim adı verilmektedir. Endişeye yönelik konuşulduğu zaman ortaya çıkan endişe hissi, üstbilişsel deneyime bir örnek olarak gösterilebilmektedir. “Sahip olduğum endişelerim benim daha da çok endişelenmeme neden oluyor.” düşüncesi, üstbilişsel deneyim örneğidir.

Yaşanan bu deneyimlerin öznel duyguları içirme olasılığı da vardır. “Dilin ucunda olma” olarak kullanılan deyim, bilginin bellekte depolandığı halde, anlık olarak geri getirilemediğini göstermektedir. Üstbilişsel terapi, bilmek hissinin yaratmış olduğu olumsuzluk içeren duygu ve düşüncelerin, algılanmış olan tehdiğe karşı olumsuz yönde bir artış sağladığını ve kontrolü etkilediğini söylemektedir (Wells, 2009).

### **2.12.2. Üstbilişsel Bilgi ve İnançlar**

Bireylerin kendi inanç ve ortaya koymuş olduğu fikirlere yönelik sahip olunan bilgiye, üstbilişsel bilgi adı verilmektedir. İnanç gereği kutsal olarak “yasak” olarak adlandırılan bir durumu davranışsal anlamda deneyimlemese de, düşünce sistemi üzerinde var olmasının günah olarak tanımlanması ve bu doğrultuda da yaptırıma maruz kalacağını düşünüyor olması, üstbilişsel bilgiye bir örnek olarak

verilebilmektedir. Üstbilişsel bilgi, sahip olunan bilginin anlamları karşısında gereken kontrolü içermektedir (Wells, 2009).

Üstbilişsel bilgi kendi içerisinde iki alt başlığa ayrılmaktadır. Bunlar “Açık Üstbilişsel Bilgi” ve “Örtük Üstbilişsel Bilgi” olarak adlandırılmaktadır (Wells & Matthews, 1994; Wells, 2000). Psikopatolojiler üzerinden yapılmış olan bu ayırım açık üstbilişsel bilginin bilinçli ve sözel olarak ifade edilmesi, örtük üstbilişsel bilginin ise bireylerin kendi içerisinde bulunan düşünce stilleri ile ilişkili olup ve sözel anlamda ifade edilemeyen şekilde ayrılmıştır.

Üstbilişsel inançlar, üstbilişsel bilgiye ek olacak şekilde ayırım içerisine girer. Bu ayırım “Olumlu Üstbilişsel İnançlar” ve “Olumsuz Üstbilişsel İnançlar” olacak şekilde tanımlanabilir. Olumlu olarak tanımlanmış olan üstbilişsel inançlar, bilişsel bir sürecin yürütülmesinin, birey üzerinde yaratacağı olumlu etkiler ile ilişkisidir. Olumsuz olarak adlandırılan üstbilişsel inançlar ise, bilişsel süreçlerin bireyler üzerinde yaratacağı kontrol kaybı hissi ve karşılaşılabilecek olan riskler ile ilgilidir (Wells, 2009).

### **2.12.3. Üstbilişsel Kontrol Stratejileri**

Düşünce üzerinde hâkimiyet kurma, ilerleyişini takip edebilme ve düzenleyebilmeye yönelik olan üstbiliş bileşeni, üstbilişsel kontrol stratejileri olarak adlandırılmaktadır. Üstbilişsel kontrol stratejileri sayesinde birey kendi düşünce yapısı üzerinde düzenlemeler yapabilir. Düşünce üzerinde kurulan kontrol sayesinde, karşılaşma ihtimali olan olumsuz durumlar karşısında birey, negatif duygu ve düşünceler karşısında düzenleme yapabilir, yine birey üzerinde oluşacak olan etkiyi hafifletebilir.

Uzun süreli olarak kullanılan kontrol stratejilerin birey üzerinde geleceğe yönelik olumsuz etkilerinin olabileceği de unutulmamalıdır. Düşünce sistemi üzerinde kurulmak istenen hâkimiyet ve çözüm yolu olarak bulunan “baskılama” gibi kontrol stratejileri, psikopatolojilerin ortaya çıkabilmesini sağlamaktadır. Örneğin kaygı bozukluklarında bireyler hayatlarında karşılarına çıkabilecek olumlu durumlardan çok, olumsuz olan durumlara odaklanma eğilimi içerisinde olabilirler. Bu durumda da olumsuzya yönelik endişe hissi ve bu hissi göz ardı edememe durumu ile karşılaşılma olasılığı vardır. Bu süreçte kullanılacak olan üstbilişsel kontrol stratejisi, psikopatolojinin devamlılığına neden olabilmektedir.

### 2.13. Üstbiliş Modelleri

Araştırmacılar üstbiliş kavramı üzerine çalışmalar yaparken, üstbiliş kavramının neleri kapsadığı ve nasıl ilerlediği üzerinde durmuşlardır. Bireylerin bilişlerini ve bu bilişsel üzerindeki kontrol sağlayabilmelerini, genel anlamda kavrayışlarını yönelik fikir üretebilmelerini ve üzerine yapılabilecek olan açıklamalara yönelik inançlar üzerinde organizasyon yapabilmeyi, üstbilişsel kuram olarak açıklamışlardır (Nurullayeva, 2019). Ayrıca her birey için bu farkındalığın farklılık gösterebileceği ve bu farklılığın da bireylerin sahip olduğu kişisel deneyimlere bağlı olarak süreç içerisinde değişebileceğini belirtmişlerdir (Montgomery, 1992). Flavell (1976). Üstbilişe yönelik yapılan sınıflandırmalar sayesinde araştırmacılar, süreç içerisinde farklı modeller ortaya koymuşlardır.

#### 2.13.1. Flavell'in Üstbiliş Modeli

Flavell (1979) üstbiliş kavramını bireylerin, bilişsel olarak sahip oldukları bilgilerin işlenmesi, işlenen bu bilgiyi bilmesi ve farkında olması olarak tanımlamıştır. Daha basite indirgenecek bir şekilde, sahip olunan bilgiyi bilmek olarak tanımlanabilir. Üstbilişi kendi içerisinde üçe ayırmıştır; üstbilişsel deneyim, üstbilişsel kontrol stratejileri ve üstbilişsel bilgi ve inançlar (Flavell, 1979; Wells, 2000). Üstbilişsel bilgi ve inançlar, bireylerin kendi inançları ve ortaya koymuş olduğu fikirler doğrultusunda sahip oldukları bilgi olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca üstbilişsel bilgi, bireylerin sahip oldukları bilgilerin anlamları karşısında kontrol kurabilmeyi de içermektedir (Wells, 2009). Üstbilişsel deneyim, bireylerin içerisinde buldukları bilişsel süreçler ve durumlara yönelik olarak gerçekleştirdikleri değerlendirmeler olarak tanımlanmıştır. Ayrıca bu üstbilişsel deneyim, yeni üstbilişsel bilgi ve inançların ortaya çıkmasına katkı sağlamaktadır. Üstbilişsel kontrol stratejileri, bireylerin kendi düşünceleri üzerinde hâkimiyet kurabilme, bilişsel sürecin ilerleyişini takip edebilme ve düzenleyebilme olarak tanımlanmaktadır. Flavell (1979) üstbilişi tanımlarken, bilişsel stratejilerin bir amaca hitap ettiğini belirtmiştir.

### **2.13.2. Brown'un Üstbilis Modeli**

Brown (1987) üstbilis kavramını, bireylerin bilis sel süreçleri doğrultusunda ortaya çıkan düşünceleri üzerinde hâkimiyet kurabilme ve gerektiği durumlarda değişiklikler yapabilme olarak tanımlamıştır. Üstbilis kavramını kendi içerisinde iki farklı başlık altında incelemiştir. Bunlar, bilis bilgisi ve bilisi düzenleme olarak geçmektedir. Bilis sel olarak bireylerin sahip olduğu yeteneklere ve göstermiş olduğu eylemlere yönelik olarak düşün ebilmeyi, bilis bilgisi olarak tanımlamıştır. Bilis bilgisi, bireylerin kendisine ait olan bilis sel süreçleri üzerinde standart, ifade edilebilir ve yaş a bağlı olarak geliş me gösteren bilgidir. Bilis in düzenlenmesini ise, bireylerin karşılaşabilecekleri problemlere ve öğrenme süreçlerine bağlı olacak şekilde deneyim kazanmaları olarak tanımlamıştır (Aktürk ve Şahin, 2011). Bu iki kavramın birbiri ile ilişki içerisinde olduğunu ve birbirlerine tampon görevi gördüğünü belirtmiştir (Brown ve ark. 1983). Brown (1987), bilis üzerinde kurulan hâkimiyetin bir duygu içermediğini ve belirli bir amaç doğrultusunda ilerlediğini belirtmiştir.

### **2.13.3. Pintrich'in ve Arkadaşlarının Üstbilis Modeli**

Pintrich ve arkadaşları (2000) üstbilis kavramını üstbilis sel bilgi, üstbilis sel muhakeme-izleme ve öz düzenleme-kontrol edebilme olacak şekilde üç bileşene ayırarak incelemiştir. Üstbilis sel bilgi, bireyin kendi öğrenme süreçlerinin nasıl ilerlediğine yönelik bilgi sahibi olması, sahip olduğu bilis sel stratejilere yönelik bilgi sahibi olması ve bu süreçlerin bilis üzerindeki etkilerini bilmeye dayanmaktadır. Üstbilis sel muhakeme-izleme ise, bilis sel süreç boyunca bireyin göstermiş olduğu performansa yönelik fikir üretebilme ve değerlendirme süreci olarak tanımlanabilir. Ayrıca bireylerin sürece yönelik fikirlerinin oluşması ile kazanılan farkındalık, tepkilerine yönelik değerlendirmeler yapılabilmesine imkân sağlamaktadır. Bilis üzerinde öz düzenleme-kontrol edebilme süreci ise amaca uygun süreci yönetebilmek olarak tanımlanabilir. Bu süreci doğru yönetebilmek için gereken bilis sel stratejileri doğru bir şekilde kullanmayı kapsamaktadır (Pintrich, Wolters, Baxter, 2000). Üstbilis kavramının bir şeyi bilme ve bireylerin yaşamları boyunca deneyimledikleri süreçlerden oluşabildiğinden bahsedilmiştir (Kansızoğlu, 2020).

#### **2.13.4. Tobias ve Everson'un Üstbilis Modeli**

Tobias ve Everson (2002), bireylerin bilgiyi alma ve işleme süreçlerini inceleyerek, üstbilis kavramının üç farklı bileşenden oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu bileşenleri üstbilise yönelik bilgi sahibi olma, bireylerin kendilerine özel olan öğrenme süreçlerini takip edebilme ve bu süreçleri denetleyebilme olarak tanımlamışlardır. Üstbilis kavramını incelerken, süreç takibinin önemi üzerinde durmuşlardır. Bundan dolayı da üstbilis modellerine kontrol kavramını da eklemişlerdir. Tobias ve Everson (2002), üstbilis kavramının bir hiyerarşik düzen üzerine kurulduğundan bahsetmiştir. Bu doğrultuda da bireylerin kendi bilissel süreçleri üzerinde değişim ve düzenleme yapabilmesi için, sahip oldukları bilgiler doğrultusunda neleri biliyor oldukları ve neleri öğrenmeleri gerektiğini belirtmişlerdir (Tobias ve Everson, 2002).

#### **2.13.5. Nelson ve Norens'in Üstbilis Modeli**

Nelson ve Narens (1990) üstbilis kavramını iki farklı boyutta incelemişlerdir. Bunlar üst düzey ve nesne düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Bu iki kavram arasında aktif ve etkileşimli olacak şekilde üstbilis kavramının var olduğunu belirtmişlerdir. Üst düzey olarak tanımlanan kavram, nesne boyutunda ilerleyen sürecin takip edilmesinden ve bu sürece yönelik bir değerlendirmenin oluşturulmasından oluşmaktadır. Oluşturulan bu değerlendirme üzerinden de bir geri bildirim verildiğini belirtmişlerdir (Nelson ve Narens, 1990).

#### **2.13.6. Wells'in Üstbilis Modeli**

Wells üstbilis kavramını incelerken, üç farklı bileşenden bahsetmiştir. Bu bileşenleri üstbilisel deneyimler (experiences), bilgi ve inanç (knowledge and beliefs), stratejiler (strategies) olarak adlandırmıştır. Bireylerin içerisinde buldukları bilissel süreçlere ve durumlara yönelik olarak yapılan değerlendirmelerine ve ortaya çıkan duygularına, üstbilisel deneyim adı verilmektedir. Üstbilisel bilgi ve inançlar, bireylerin kendi inançları ve bu inançlar doğrultusunda ortaya koydukları düşünelere yönelik sahip oldukları bilgi olarak tanımlanmaktadır. Üstbilisel inanç ise, bireylerin olumlu ya da olumsuz yönde bilissel süreçlerin yürütülmesi ve bireyle olan ilişki olarak tanımlanmıştır. Üstbilisel kontrol stratejileri, düşünce üzerinde hâkimiyet kurma ve gidişatı belirleyebilme olarak tanımlanmaktadır. Bu kontrol stratejileri



sayesinde birey kendi düşünceleri üzerinde hâkimiyet kurarak, düzenleme yapabilir (Wells, 2009).

#### **2.14. Üstbiliş ve Psikopatolojilerin İlişkileri**

Üstbiliş sistemi bireylerin bilişsel süreçleri üzerinde rol oynadığı için, işlevsellikleri üzerinde de etki bırakmaktadır. Üstbiliş sistemi üzerinde meydana gelebilecek olan aksaklıklar sayesinde bireylerde psikopatolojilerin ortaya çıkması ihtimal dâhilindedir (Wells ve Cartwright-Hatton-2004). Psikolojik bozukluklarda bireylerde gözlemlenen işlevi olmayan düşünce sistemlerinin ve yine durumlar karşısında ortaya konulan başa çıkma stratejilerin kullanışlı olmaması nedeniyle, üstbiliş sisteminin işleyişinde problemler ile karşılaşmaya neden olabilir. Durumlar karşısında yapılan değerlendirmeler sebebiyle bireyler pozitif ya da negatif etki yaratan üstbilişsel inançlara sahip olabilirler. Bu durumda bireylerin olaylar karşısında verecekleri tepkileri etkilemektedir (Cartwright-Hatton ve Wells 1997, Gwilliam ve ark. 2004). Örneğin Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) tanısına sahip olmuş olan bireyin, negatif yönde olan bilişsel inançları, bireyin işlevselliğini doğrudan etkileyebilmektedir. “Düzenli olarak bu davranışı sergilemezsem, endişemin önüne geçemem.” düşüncesi, içerisinde hem negatif düşünce yapısını barındıran hem de işlevselliği etkileyebilen bir düşünce olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu düşünce yapısı ile birey, ritüel haline gelen davranışlar sergilemeye başlar. Ritüel olarak karşılaşılan bir davranış, sıklığını artırır. Bu artış ile birlikte de bireylerin kendi bilişsel süreçlerine yönelik olarak değerlendirmeleri negatif yönde etkilenmeye devam eder, kendi zihinsel süreçlerine yönelik olan güven azalma gösterir (Mather-Cartwright-Hatton, 2004).

Üstbilişsel olarak karşılaşılan problemler doğrultusunda bireylerde, doğru olmayacak şekilde bilişsel süreçlerin denetlenmesi ve yine denetlenerek ortaya çıkan doğru olmayan sonuçlar karşısında, yapılacak olan değişimlerde zorlanabilmeden dolayı patolojiler görülebilmektedir. Bunlar kaygı bozuklukları, depresif düşünce yoğunluğu gibi içsel sorunlar olabileceği gibi, dürtüleri kontrol altında tutmada zorlanma gibi dış dünyaya yansıyan sorunlar da olabilir. Bir bütün olarak değerlendirilmek istendiği zaman da bu tarz patolojilerin davranışlar üzerinde yarattığı etkiler de göz önüne alındığında, bireylerin sosyal yaşamlarının etkilenmemesi oldukça düşük bir ihtimal olarak karşımıza çıkmaktadır (Yavuz ve ark., 2019).

Uzal ve arkadaşları (2018), üstbiliş sistemi üzerinde karşılaşılabilen sorunlar doğrultusunda bireylerde oluşabilecek psikopatolojiler üzerine çalışmışlardır. Üstbilişin, bilişsel süreçler üzerinde olan denetlemelerinin yanı sıra, duygular üzerinde de denetleme yapabildiğinden bahsetmişlerdir. Özellikle bireylerin sosyal ilişkilerinde ortaya çıkan iletişim biçimleri doğrultusunda oluşan bilişsel çarpıtmaları, sosyal ilişkileri üzerinde negatif yönde bir etki bırakabilmektedir. Bu doğrultuda da ortaya çıkan bilişsel çarpıtmalar ile ilişkili olacak şekilde bireylerin, bilişsel süreçleri üzerine değişimler yapabilmeleri gerektiğinden bahsedilmiştir.

### **2.15. Üstbiliş İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Özellikle psikopatolojiler ile ilişkili olarak görülen bilişsel süreçler üzerine yapılan çalışmalar doğrultusunda, üstbiliş kavramının da psikopatolojiler üzerinde etkisi araştırılmaya başlanmıştır. Yeterli düzeyde ortaya konulmayan üstbilişsel işlevler doğrultusunda ortaya çıkabilen ruhsal bozukluklar kapsamında araştırmacılar, üstbiliş kavramına yoğunlaşmışlardır. Yapılan literatür taraması sonucunda üstbiliş kavramının bir çok etken ile birlikte araştırıldığı gözlemlenmiştir.

Holeva ve arkadaşları (2001), Travma Sonrası Stres Bozukluğu tanısı almış olan bireyler üzerinde yapmış olduğu araştırmalar ile üstbilişsel sistemleri birleştirmiştir. Bu araştırma doğrultusunda da bireylerin yaşamış olduğu travmalarda, üstbilişsel süreçlerin etkilerinin olduğu gözlemlenmiştir. Yaygın Anksiyete Bozukluğu tanısı ile üstbiliş arasındaki ilişkiyi incelemek isteyen Wells (2005), araştırması sonucunda üstbilişsel işlevlerin, kaygı üzerinde etkiler ortaya çıkarabildiği sonucuna ulaşmıştır. Madde kullanıma yönelik yapılan araştırmalar ile üstbiliş kavramının etkileri karşılaştırılmış ve üstbilişsel işlevlerin, madde kullanımında doğrudan olmasa da, etki bir rol üstlenebildiği sonucuna varılmıştır (Toneatto, 1999). Çiçekçi (2019), bireylerin sosyal kaygıları ile üstbiliş düzeyleri arasında olan ilişkiyi incelemiştir ve bu inceleme doğrultusunda da üstbilişsel işlevlerin sosyal kaygı üzerinde etki yaratabildiği sonucuna ulaşmıştır. Nurullayeva (2019) tarafında yapılan, ortaokul öğrencilerinin oyun bağımlılığı ile aleksitimi ve üstbilişsel süreçlerin incelenmesine yönelik olan çalışma doğrultusunda, üstbilişsel sorunlar ile oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde bir etkileşim olduğunu görülmüştür.

## 2.16. Belirsizlik Kavramı

Günlük hayatta birçok kez karşımıza çıkan “belirsizlik” hissiyatı, bireyde kontrol etme ya da minimuma düşürme isteği oluşturan bir kavramdır (Küçükkömürler, 2017). Yaşanması muhtemel olan ya da olmayan durumlara yönelik net bir açıklama yapamama, ön görememe ve anlamlandırılmama olarak belirsizlik kavramını açıklayabiliriz. Gündelik hayatın bir parçası olabileceği gibi, genele yayılacak şekilde yaşamın da bir parçası olabilecek konumdadır. Günlük akış içerisinde karşımıza çıkan belirsizlik kavramı ile başa çıkmaya, kontrol etmeye çalışırız. Deneyim ve biliş arasında olduğu gibi, davranış ve biliş arasında da oluşan uyumsuzluk sonucunda ortaya çıkan belirsizlik hissi, olgular arası tutarsızlık olarak gösterilebilir (Kagan, 1972). Bir sınavın sonucunun açıklanmasını beklemek, yeni dâhil olunacak bir ortama yönelik duyulan his, ilk defa yapılacak olan bir sunuma ve sonuçlarına karşı olumlu beklenti içerisinde olma, belirsizlik yaratan durumlara örnek olarak verilebilir. Bunların yanı sıra toplumu etkileyen belirsizlikler ile de karşılaşmak mümkündür. Toplum içerisinde var olmaya çalışan insanın, iş kaybına yönelik belirsizliği, sosyal ortamlarda var olmak için girilen çabalar ve karşısında alınacak olan etkileşimler de, belirsizlik olarak geçebilir. Ülke durumunu etkileyebilecek olan siyasi, ekonomik olaylar da bireyler üzerinde belirsizlik hissi yaratabilmektedir.

Bireylerin sonuca ulaşmış ya da henüz sonuca ulaşmamış durumlara karşı göstermiş olduğu kuşku, belirsizlik olarak adlandırılır (Keren ve Gerritsen, 1999). Hayatın gerekliliği olacak şekilde bireyler istemsiz bir şekilde belirsizlik hissine hayat boyu maruz kalmak zorundadırlar. Tehdit olarak algılanan belirsizliği Budner (1962), üç farklı kavram tarafından doğduğunu belirtir; yeni durum, karışıklık ve sonuca ulaşamama. Karşılaşılan yeni duruma verilen tepkilerinde, bireylerde belirsizlik ile ilgili başa çıkabilme becerilerini geliştirdiğinden bahsetmiştir. Yeni bir duruma yönelik olarak başa çıkmakta zorlanan bireylerde, iki tür yaklaşım olabileceğinden bahsetmiştir. Bu yaklaşımlardan birinin sonuca yönelik bir etki yaratmayacağı düşünerek durumu kabul etme ve kendi bilişsel sürecinden geçirdikten sonra durumu yok sayma olarak geçmektedir. Bu yaklaşımlardan birini tercih eden bireylerde, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük olduğunu belirtilmiştir (Budner, 1962).

## **2.17. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramı**

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, bireylerin belirsizliğini koruyan bir durumun sonucuna karşı olumsuz değerlendirmeler yapması olarak tanımlanabilir (Buhr ve Dugas, 2002). Yaşanılan durumlar bireyin tehdit altında hissetmesine veya durumu kabullenememe olarak ortaya çıkmaktadır. Bireylerin bilişsel süreçleri üzerinde etki yaratması ile gelecekte yaşanabilecek olaylara karşı da düşünce yapısına sahip olmalarına neden olmaktadır (Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005). Süreçte bilişsel işlevler ve deneyimler söz konusu olduğu için, durumun ya da olayın gerçekleşme ihtimali göz önüne alınmadan ortaya çıkar.

## **2.18. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramının Kökeni**

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ilk olarak Frenkel-Brunswick (1948) tarafından ortaya konmuştur. Karşılaşılan yeni durumların bir tehdit olarak algılanması sonucunda kaçınma davranışının ortaya çıkması olarak açıklamıştır. Budner (1962) belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını, geleceğe yönelik netliği belli olmayan ve sonuçlarına yönelik kesin fikirlere kapılamayan durumları tehdit olarak hissetme ve bu doğrultuda davranma olarak açıklamıştır. Freeston ve arkadaşları (1994) tarafından yapılan belirsizliğe tahammülsüzlük tanımı ise, günlük yaşam içerisinde karşılaşılan ve sonucu belli olmayan durumlara karşı bireylerin bilişsel süreçlerinin etkilenmesi, duygusal ve davranışsal açıdan da yorumlanması olarak tanımlamışlardır. Dugas ve arkadaşları (2004), belirsizliği bireyler üzerinde bilişsel süreçler, duygusal süreçler ve davranışsal süreçler dâhil olacak şekilde algılama ve süreci yorumlama olacak şekilde sürdürmesi olarak tanımlamıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ile ilgi yapılan tanımlamalar 1948’li yıllara dayanıyor olsa da, günümüzde hala bu kavrama yönelik olarak yapılan tanımlar da mevcuttur. Ancak yapılan bu tanımlar ve yapılan çalışmalar doğrultusunda belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili olarak benzer düşünce yapıları ortaya konulmuştur. Carleton (2016) tarafından yapılan belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili tanımlama, bireyler ilerleyen süreçlere yönelik yeterli bilgiye sahip olmaması ile bağlantılı olacak şekilde tehdit altında hissetmesi ve bu algının da devam eden duruma ilişkin başa çıkmada zorlanma olarak yapmıştır.

## **2.19. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikopatolojilerin İlişkileri**

Belirsiz durumlara karşı bireylerin belirsizliğe tahammül seviyelerinin artış gösteriyor olması, bireylerin psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu etki nedeniyle birey üzerinde hem psikolojik açıdan hem de fizyolojik açıdan belirtiler ile karşılaşma ihtimali vardır. Stres kaynağının temeli oluşturabilecek olan bu belirsizlik sayesinde bireyin gündelik hayatı olumsuz yönden etkilenir. Belirsizliği ciddi bir tehdit olarak algılayan bireylerde, kaygının ve depresyon belirtilerinin ortaya çıkıyor olması, yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur (Barahmand ve Haji, 2014). Kontrol edilemeyen ve aşırı olan endişe hissi, Yaygın Anksiyete Bozukluğu'nun temel tanısıdır (American Psychiatric Association, 1994). Bu tanıya doğrultusunda yapılan çalışmalar, endişe kavramını patolojik görerek yorumlamıştır. Dugas ve arkadaşları (2005), Holaway ve arkadaşları (2006), yaptıkları çalışmalar doğrultusunda belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının Yaygın Anksiyete Bozukluğu ile arasında anlamlı derece bir ilişki olduğunu bulmuştur. Overton ve Menzies (2005) tarafından yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün, Obsesif Kompulsif Bozukluk üzerinde etkilerinin olduğunu bulmuşlardır. Yapılan araştırmalar doğrultusunda özellikle kaygı temelli olarak ilerleyen psikopatolojilerde, belirsizliğe karşı hissedilen tahammülsüzlük hissini, kaygıya yönelik oldukça önemli bir rol üstlendiğini belirlemiştir. Bu doğrultuda da belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı kökenli psikopatolojilerde tedavi süreçlerine dâhil edilmektedir (Hewitt, Egan ve Rees, 2009).

## **2.20. Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Literatüre bakıldığı zaman belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili olarak birçok çalışmanın yapıldığı görülebilir. Bu çalışmalar doğrultusunda da belirsizliğe tahammülsüzlüğün birçok ruhsal soruna yol açabildiği gözlemlenmektedir (Carleton, 2016a; Carleton 2016b). Dugas ve arkadaşları (2005) tarafından yürütülen bir araştırmada, belirsizliğe karşı tahammül seviyesi düşük olan bireylerin, belirsizliğe karşı tahammül seviyesi yüksek olan bireylere göre, yaşanan olayları hatırlama ve belirsizlik hissi yaratan durumları olumsuz yönde yorumlamaları daha sık gözlemlenmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı ile olan arasındaki ilişkiden yola çıkarak, yeme bozukluklarında da temel bir etken olarak karşımıza çıkabilen kaygı probleminin, belirsizliğe tahammülsüzlük ile de ilişkisi olabileceği, araştırmalar

arasında yer almıştır (Brown ve ark., 2017; Sternheim ve Harrison, 2018). Örneğin anoreksiya nevroza tanısı almış olan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri, psikopatolojinin yoğunluğu, beden algısına yönelik olumsuz düşünceler, problemlerden uzaklaşma ve güvenliğe yönelik alınan önlemler ile ilişkilidir (Frank ve ark., 2012; Waller ve Kyriacou, 2013).

Ladouceur ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin belirsizliğe karşı sahip oldukları tahammül seviyeleri üzerinde değişime gidilmesinin, endişeye yönelik düşünce yapılarının artma eğilimi gösterdiği sonucuna varmıştır. Buhr ve Dugas (2006) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmel olma isteği, endişe duygusu ve kontrol arasındaki etkileşime bakılmış ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün diğer etkenlere göre çok daha fazla etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

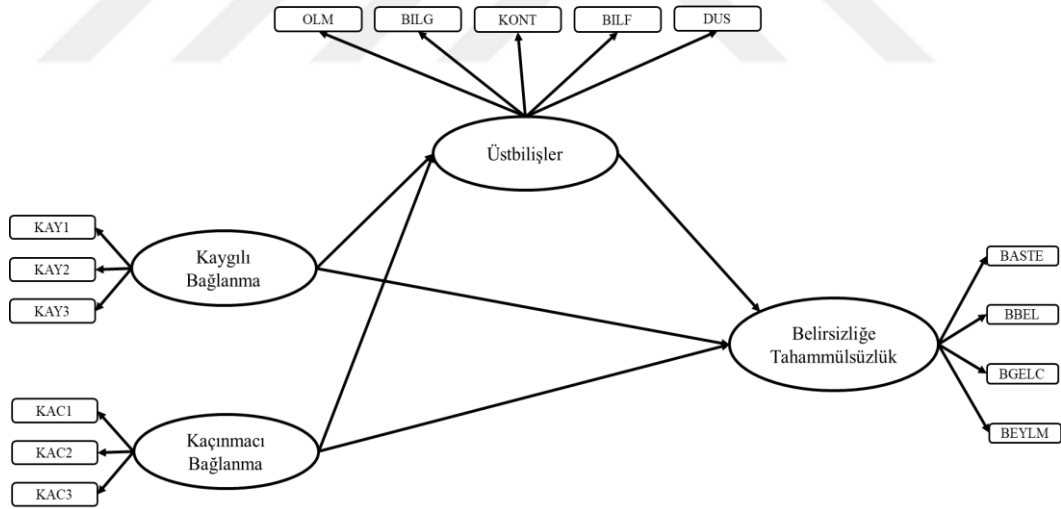
# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

## YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, veri toplama araçları, örneklem, araştırma modeli, veri toplama işlemleri ve araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bireylerin bağlanma stillerinin üstbilgi düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkilerinin incelenmesini amaçlayan bu araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2012). Araştırma kapsamında test edilmek üzere Şekil 1’de verilen hipotetik model belirlenmiştir. Şekil 1’de verilen modelde, bağlanma stilleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide üstbilgilerin aracılık etkisi değerlendirilmiştir.



### Şekil 1. Hipotez Modeli

KAY1-3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Kaygılı Bağlanma alt boyutu maddelerinden elde edilmiş parseller, KAC1-3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Kaçınmacı Bağlanma alt boyutu maddelerinden elde edilmiş parseller, OLM: Üstbilgi-30 Ölçeği Olumlu İnançlar alt boyutu toplam puanı, BILG: Üstbilgi-30 Ölçeği Bilişsel Güven alt boyutu toplam puanı, KONT: Üstbilgi-30 Ölçeği Kontrol Edilemezlik ve Tehlike alt boyutu toplam puanı, BILF: Üstbilgi-30 Ölçeği Bilişsel Farkındalık alt boyutu toplam puanı, DUS: Üstbilgi-30 Ölçeği Düşünceleri Kontrol İhtiyacı alt boyutu toplam puanı, BASTE: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyutu toplam puanı, BBEL: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Belirsizlik ile İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri alt boyutu toplam puanı, BGELC: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir alt boyutu toplam puanı, BEYLM: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyutu toplam puanı.

### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini Türkiye genelinde yaşayan, 18-65 yaş arasındaki 200 gönüllü kadın-erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklem seçimi, rastgele (gelişigüzel) örneklem seçim türüne göre yapılmıştır. Katılımcıların % 28'i (N = 56) erkek ve % 72'si (N = 144) kadındır. Katılımcılara ait diğer demografik özellikler Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Çalışmada Yer Alan Kişilere İlişkin Demografik Bilgiler

Demografik Özellikler		N	%
Yaş	18-25	66	33
	26-35	70	35
	36-49	43	21.5
	50-65	21	10.5
Eğitim Durumu	Okur - Yazar	4	2
	İlkokul Mezunu	1	0.5
	Ortaokul Mezunu	1	0.5
	Lise Mezunu	48	24
	Üniversite Mezunu	105	52.5
	Yüksek Lisans Mezunu	33	16.5
	Doktora Mezunu	8	4
Çalışma Durumu	Çalışıyor	116	58
	Çalışmıyor	84	42
Medeni Durum	Bekar	116	58
	Dul	4	2
	Evli	80	40
Yetiştirdiğiniz aile türü	Çekirdek aile (Anne, baba ve kardeşler aynı evde)	159	79.5
	Geniş aile (Anne, baba, kardeşler ve bazı akrabalar ile aynı evde)	29	14.5
	Parçalanmış aile (Anne-baba ayrı / Biri ya da ikisi de ölmüş)	12	6
Aileniz ile mi yaşıyorsunuz?	Evet	141	70.5
	Hayır	59	29.5
0-6 yaş arasında bakım vereniniz kimdi?	Akrabalar	11	5.5
	Anne-Baba	184	92
	Diğer	3	1.5
	Kurum	2	1
Ailenizin ekonomik durumu nedir?	Çok düşük	1	0.5
	Düşük	15	7.5
	Orta	115	57.5
	İyi	65	32.5
	Çok iyi	4	2
Anneniz hayatta mı?	Evet	182	91
	Hayır	18	9
Babanız hayatta mı?	Evet	147	73.5
	Hayır	53	26.5



**Tablo 1. Çalışmada Yer Alan Kişilere İlişkin Demografik Bilgiler - Devamı**

Demografik Özellikler		N	%
Anne ve babanızın arasındaki ilişkiyi nasıl tanımlıyorsunuz?	Çok kötü	4	2
	Kötü	27	13.5
	Orta	55	27.5
	İyi	86	43
	Çok iyi	28	14
Anneniz ile ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?	Hiç ilişkimiz yok	2	1
	Uzak	10	5
	Normal	41	20.5
	Yakın	68	34
	Çok yakın	79	39.5
Babanız ile ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?	Hiç ilişkimiz yok	12	6
	Uzak	20	10
	Normal	67	33.5
	Yakın	65	32.5
	Çok yakın	36	18
Kardeş sayınız nedir?	1	79	39.5
	2	38	19
	3	25	12.5
	4 ve üstü	31	15.5
	Yok	27	13.5
Kardeşiniz ya da kardeşleriniz ile ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?	Çok yakın	54	27
	Hiç ilişkimiz yok	1	0.5
	Kardeşim yok	27	13.5
	Normal	40	20
	Uzak	10	5
Yakın	68	34	
Tanısı konmuş psikolojik bir rahatsızlığınız var mı?	Evet	29	14.5
	Hayır	171	85.5
Ailenizde tanısı konmuş psikolojik bir rahatsızlık var mı?	Evet	34	17
	Hayır	166	83
Alkol/madde kullanımınız var mı?	Evet, alkol kullanıyorum.	85	42.5
	Evet, her ikisini de kullanıyorum.	4	2
	Hayır, her ikisini de kullanmıyorum.	111	55.5
Ailenizde sorun oluşturacak düzeyde alkol kullanımı var mı?	Babamda var	5	2.5
	Kardeşimde var	6	3
	Yok	189	94.5
Ailenizde uyuşturucu madde kullanımı var mı?	Kardeşimde var	2	1
	Yok	198	99
Toplam		200	100

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Gerekli olan etik izinler alındıktan sonra veriler, çevrimiçi anket sistemi olan Google Formlar aracılığı ile toplanmıştır. İlk olarak katılımcıların gönüllü katılım onamı alınmıştır.

### **3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu**

Katılımcıların bilgilerine ulaşmak amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan bu form 25 sorudan oluşmaktadır. Bu formda; cinsiyet, yaş, medeni durum, aile içi ilişkiler, psikolojik ve tıbbi rahatsızlıklar, alkol ve madde kullanım durumu gibi genel bilgilere cevap aranmıştır.

### **3.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II**

Yetişkinlerin bağlanma stillerine yönelik olarak geliştirilmiş olan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilmiştir. 18 maddesi kaygı, 18 maddesi kaçınma boyutlarını ölçer ve toplam 36 maddeden oluşan, likert tipi ölçektir. Bireylerin, romantik ilişkilerindeki duygu ve düşüncelerini ne düzeyde yansıttığını, “(1) hiç katılmıyorum” ve “(7) tamamen katılıyorum olacak şekilde, yedi aralıklı ölçek üzerinden değerlendirmeleri istenmiştir. Bir boyutu kaçınma, bir boyutu kaygı olacak şekilde 2 boyutu ölçen maddeler, ayrı ayrı toplanıp ortalamaları alınır ve her bir katılımcının kaygı ve kaçınma sürekli puanı hesaplanmış olur. Sümer (2006) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin bu araştırma için iç tutarlık katsayısı, kaygılı bağlanma için .90 ve kaçınmacı bağlanma için .89 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.3. Üstbiliş-30 Ölçeği**

Üstbiliş ölçmek amacıyla Üstbiliş Ölçeği, Cartwright-Hatton ve Wells (1997) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 30 maddeden oluşan ölçek, likert türünde bir ölçektir. Her madde, “(1) kesinlikle katılıyorum”, “(2) biraz katılıyorum”, “(3) oldukça katılıyorum”, “(4) kesinlikle katılmıyorum” şeklinde yanıtlanır ve ölçekten alınabilecek puanlar taban 30, tavan 120 olmak üzere, bu aralıkta değişmektedir. Puanın yükselmesi patolojik durumda üstbilişsel faaliyetlerin arttığına işaret etmektedir. Tosun ve Irak (2008) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin bu araştırma için iç tutarlık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği**

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Freestone (1994) tarafından geliştirilmiştir. Likert tipi ölçek olan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin soruları, 5 dereceli olacak düzeyde, “(1) Beni hiç tanımlamıyor”, “(3) Beni kısmen tanımlıyor”, “(5) Beni

tam olarak tanımlıyor” şeklinde cevaplanabilmektedir. Toplamda 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçek kendi içerisinde 4 alt faktörden oluşmaktadır. (1) Belirsizlik üzücü ve stres vericidir, (2) Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller, (3) Belirsiz olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir, (4) Belirsizlik adil değildir. Ölçekten alınabilecek puanlar, taban 27, tavan 135 olmak üzere, bu aralıkta değişmektedir. Ölçeğin puan hesaplaması, her maddeye ait puanların toplanması şeklindedir. Puanın yüksek çıkması, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yüksek olduğuna, düşük çıkması ise belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Sarı ve Dağ (2009) tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin bu araştırma için iç tutarlık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır.

### **3.4. Veri Analizi**

Araştırma kapsamında toplanan veriler IBM SPSS 24 ve LISREL 8.8 paket programları ile test edilmiştir. Araştırmanın tümünde istatistiksel anlamlılık için .05 düzeyi alınmıştır. Betimleyici analizlerin (ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık) yanı sıra, gruplar arası karşılaştırmalar için T-Test Analizi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi için ise Pearson Korelasyon Katsayısı, Çoklu Regresyon Analizi ve yapısal Eşitlik Modellemesi tekniklerinin kullanılmıştır.

Aracılık etkilerinin değerlendirilmesinde Bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Yapısal model testlerinin değerlendirilmesinde uyum iyiliği değerleri dikkate alınmıştır. Uyum iyiliği değerleri için kesme noktası olarak, RMSEA için  $<.10$ ; CFI, IFI, NFI ve GFI için  $\geq .90$  dikkate alınmıştır (Kline, 1998; Schumacher & Lomax, 2004).

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara ve bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

#### 4.1. Demografik Değişkenlerin ve Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

Katılımcıların bağlanma stilleri, üstbilişleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşması Bağımsız Örneklem için t-Testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Üstbilişleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşması Bağımsız Örneklem İçin t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Mean	S	t	sd	p
Kaçınmacı Bağlanma	Kadın	144	54.07	18.11	0.99	198	0.322
	Erkek	56	51.27	17.37			
Kaygılı Bağlanma	Kadın	144	65.56	21.94	0.83	198	0.411
	Erkek	56	62.84	18.21			
Üst Bilişler - Olumlu İnançlar	Kadın	144	12.12	4.42	-2.78	198	0.006
	Erkek	56	14.02	4.15			
Üst Bilişler - Bilişsel Güven	Kadın	144	12.30	5.01	-0.27	198	0.786
	Erkek	56	12.52	5.41			
Üst Bilişler - Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	Kadın	144	18.50	5.52	0.08	198	0.935
	Erkek	56	18.43	5.65			
Üst Bilişler - Bilişsel Farkındalık	Kadın	144	17.10	3.36	-0.84	198	0.402
	Erkek	56	17.55	3.67			
Üst Bilişler - Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	Kadın	144	11.20	3.52	-1.14	198	0.255
	Erkek	56	11.84	3.64			
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	Kadın	144	31.63	8.82	0.17	198	0.862
	Erkek	56	31.39	8.46			
Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri	Kadın	144	21.63	8.47	-0.53	198	0.600
	Erkek	56	22.32	7.96			
Geleceği bilememek rahatsız edicidir	Kadın	144	12.97	4.35	-0.26	198	0.796
	Erkek	56	13.14	4.38			
Belirsizlik eyleme geçmemi engeliyor	Kadın	144	16.72	4.72	-0.19	198	0.849
	Erkek	56	16.86	4.68			

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların Üstbilişler Ölçeği Olumlu İnançlar alt boyutundan alınan ortalama puanlar katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $t_{(198)} = -2.78$ ,  $p = .006$ ). Erkek katılımcıların bu ölçümden aldıkları

ortalama puanlar kadın katılımcıların ortalamalarından daha yüksektir. Diğer değişkenlerde cinsiyete göre farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların bağlanma stilleri, üstbilişleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaşlarına göre farklılaşması Tek Yönlü ANOVA ile değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Üstbilişleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılaşması Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Yaş	N	Mean	S	F	p	Fark (Scheffe)
Kaçınmacı Bağlanma	18-25	66	56.36	17.99	1.47	0.233	
	26-35	70	52.13	17.58			-
	36-49	43	51.02	18.10			
Kaygılı Bağlanma	18-25	66	71.58	18.70	5.23	0.006	
	26-35	70	65.14	24.84			18-25>36-49
	36-49	43	58.40	16.79			
Üst Bilişler - Olumlu İnançlar	18-25	66	12.65	4.61	0.25	0.782	
	26-35	70	12.20	4.31			-
	36-49	43	12.72	4.58			
Üst Bilişler - Bilişsel Güven	18-25	66	13.38	5.64	1.24	0.291	
	26-35	70	12.30	5.22			-
	36-49	43	11.88	4.63			
Üst Bilişler - Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	18-25	66	19.89	5.37	5.15	0.007	
	26-35	70	18.69	5.87			18-25>36-49
	36-49	43	16.40	5.37			
Üst Bilişler - Bilişsel Farkındalık	18-25	66	17.15	3.37	0.27	0.766	
	26-35	70	17.27	3.76			-
	36-49	43	16.79	2.97			
Üst Bilişler - Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	18-25	66	12.30	3.91	3.46	0.034	
	26-35	70	10.99	3.41			18-25>36-49
	36-49	43	10.67	3.28			
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	18-25	66	33.38	8.49	5.38	0.005	
	26-35	70	31.96	9.26			18-25>36-49
	36-49	43	27.86	8.15			
Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri	18-25	66	22.95	9.21	2.67	0.072	
	26-35	70	22.44	8.37			-
	36-49	43	19.35	6.85			
Geleceği bilememek rahatsız edicidir	18-25	66	12.52	4.77	2.13	0.122	
	26-35	70	13.79	4.17			-
	36-49	43	12.28	3.96			
Belirsizlik eyleme geçmemi engeliyor	18-25	66	17.00	5.07	0.53	0.593	
	26-35	70	16.81	4.87			-
	36-49	43	16.07	4.11			

Analiz sonuçlarında, kaygılı bağlanmanın ( $F_{(2, 176)} = 5.23, p < .05$ ), Üstbilişler Ölçeği Kontrol Edilemezlik alt boyutundan alınan ortalama puanların ( $F_{(2, 176)} = 5.15, p < .05$ ), Üstbilişler Ölçeği Düşünceleri Kontrol İhtiyacı alt boyutundan alınan ortalama puanların ( $F_{(2, 176)} = 5.15, p < .05$ ) ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyutundan alınan ortalama puanların ( $F_{(2, 176)} = 5.38, p < .05$ ) katılımcıların yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

Katılımcıların bağlanma stilleri, üstbilişleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklılaşması Tek Yönlü ANOVA ile değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo 4.** Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Üstbilişleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşması Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Eğitim	N	Mean	S	F	p	Fark (Scheffe)
Kaçınmacı Bağlanma	Lise ve Altı	54	59.31	19.06	4.39	0.014	Lise ve altı > Yüksek Lisans-Dr
	Üniversite Mezunu	105	51.35	16.68			
	Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	41	50.29	17.95			
Kaygılı Bağlanma	Lise ve Altı	54	68.19	20.81	0.97	0.382	-
	Üniversite Mezunu	105	63.58	19.47			
	Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	41	63.46	24.56			
Üst Bilişler - Olumlu İnançlar	Lise ve Altı	54	12.81	4.69	0.05	0.950	-
	Üniversite Mezunu	105	12.58	4.32			
	Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	41	12.61	4.41			
Üst Bilişler - Bilişsel Güven	Lise ve Altı	54	12.46	5.61	1.59	0.206	-
	Üniversite Mezunu	105	12.79	5.14			
	Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	41	11.12	4.21			
Üst Bilişler - Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	Lise ve Altı	54	19.07	5.48	2.42	0.091	-
	Üniversite Mezunu	105	18.83	5.43			
	Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	41	16.80	5.74			
Üst Bilişler - Bilişsel Farkındalık	Lise ve Altı	54	17.24	3.15	0.01	0.987	-
	Üniversite Mezunu	105	17.19	3.60			
	Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	41	17.29	3.52			
Üst Bilişler - Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	Lise ve Altı	54	11.54	3.56	2.75	0.067	-
	Üniversite Mezunu	105	11.74	3.57			
	Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	41	10.24	3.35			
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	Lise ve Altı	54	31.63	9.13	0.33	0.722	-
	Üniversite Mezunu	105	31.90	8.55			
	Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	41	30.61	8.67			
Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri	Lise ve Altı	54	22.35	8.75	1.35	0.262	-
	Üniversite Mezunu	105	22.30	8.43			
	Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	41	19.93	7.28			
Geleceği bilememek rahatsız edicidir	Lise ve Altı	54	12.43	4.70	1.18	0.310	-
	Üniversite Mezunu	105	13.46	4.19			
	Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	41	12.66	4.23			
Belirsizlik eyleme geçmemi engeliyor	Lise ve Altı	54	16.85	4.52	0.47	0.624	-
	Üniversite Mezunu	105	16.95	4.78			
	Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	41	16.12	4.78			

Analiz sonuçlarında, kaygılı bağlanmanın ( $F(2, 176) = 4.39, p < .05$ ) katılımcıların eğitim durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

#### 4.2. Hipotetik Model Testi

Araştırma kapsamında test edilmek üzere yapısal model belirlenmiştir (Şekil 1). Modelde yer alan değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 5’te verilmiştir.

**Tablo 5.** Modelde Yer Alan Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	Ortalama	S	Çarpıklık	Basıklık
Kaçınmacı Bağlanma	53.29	17.91	0.36	-0.28
Kaygılı Bağlanma	64.80	20.95	0.38	-0.41
Üst Bilişler - Olumlu İnançlar	12.65	4.42	0.31	-0.61
Üst Bilişler - Bilişsel Güven	12.36	5.11	0.66	-0.49
Üst Bilişler - Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	18.48	5.55	0.02	-1.01
Üst Bilişler - Bilişsel Farkındalık	17.23	3.45	0.01	-0.64
Üst Bilişler - Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	11.38	3.55	0.19	-0.59
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	31.57	8.70	-0.33	-0.68
Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri	21.83	8.31	0.22	-0.92
Geleceği bilememek rahatsız edicidir	13.02	4.35	-0.16	-0.85
Belirsizlik eyleme geçmemi engeliyor	16.76	4.70	-0.11	-0.67
KAY1 (Kaygılı Bağlanma Parsel 1)	24.03	7.36	0.31	-0.16
KAY2 (Kaygılı Bağlanma Parsel 2)	21.68	7.47	0.37	-0.24
KAY3 (Kaygılı Bağlanma Parsel 3)	19.10	7.74	0.27	-0.87
KAC1 (Kaçınmacı Bağlanma Parsel 1)	17.17	6.73	0.48	-0.16
KAC2 (Kaçınmacı Bağlanma Parsel 2)	16.77	6.31	0.41	-0.13
KAC3 (Kaçınmacı Bağlanma Parsel 3)	19.35	6.94	0.18	-0.35

*Normal Dağılım:* Bu çalışmada verilerin dağılımına ilişkin bulgular basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu sınırlar çeşitli kaynaklara göre farklılık gösterse de sosyal bilimlerde yaygın kabul  $\pm 1.5$  şeklindedir (Field, 2005: s.72; Tabachnick & Fidell, 2013: s.349). Bu çalışmada toplanan verilen çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelendiğinde çarpıklık için değerlerin .01 ile .66 arasında, basıklık değerlerinin ise -.13 ile -1.01 arasında değiştiği görülmektedir. Hesaplanan bu değerler göz önüne alındığında, verinin normal dağılımdan sapma göstermediği dolayısıyla normal dağılım sınırları içerisinde olduğu belirtilebilir.

*Çoklu doğrusal bağlantı:* Çoklu doğrusal bağlantı, değişkenlerin birbiriyle aşırı derecede ilişkili olduğu anlamına gelmektedir. Değişkenler arasındaki ilişki .90 ve daha yüksek olduğu zaman problem teşkil etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013: 88). Bağımsız değişkenler arası korelasyon değerlerinin .90’ın üzerinde olmadığı tespit edilmiştir (bkz. Tablo 5). Modelde yer alan değişkenler arası korelasyonlar da Tablo 6’da sunulmuştur.

**Tablo 6.** Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Kaçınmacı Bağlanma																
2. Kaygılı Bağlanma	.520**															
3. Üst Bilişler - Olumlu İnançlar	0.084	.234**														
4. Üst Bilişler - Bilişsel Güven	.233**	.360**	.200**													
5. Üst Bilişler - Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	.236**	.476**	.257**	.396**												
6. Üst Bilişler - Bilişsel Farkındalık	-0.047	0.074	.359**	0.098	.385**											
7. Üst Bilişler - Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	.183**	.404**	.343**	.472**	.616**	.386**										
8. Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	.174*	.456**	.282**	.335**	.662**	.441**	.498**									
9. Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri	.282**	.481**	.358**	.408**	.611**	.304**	.592**	.762**								
10. Geleceği bilememek rahatsız edicidir	0.129	.365**	.264**	.307**	.495**	.411**	.463**	.790**	.744**							
11. Belirsizlik eyleme geçmemi engeliyor	.153*	.403**	.360**	.366**	.597**	.496**	.547**	.753**	.735**	.738**						
12. KAY1	.416**	.927**	.169*	.342**	.409**	0.077	.366**	.445**	.405**	.336**	.366**					
13. KAY2	.486**	.938**	.215**	.374**	.471**	0.065	.400**	.435**	.475**	.335**	.388**	.822**				
14. KAY3	.544**	.921**	.266**	.289**	.445**	0.065	.359**	.392**	.459**	.345**	.368**	.765**	.793**			
15. KAC1	.895**	.434**	.159*	.200**	.150*	-0.009	.156*	0.111	.234**	0.083	.143*	.332**	.409**	.465**		
16. KAC2	.906**	.452**	0.056	.211**	.204**	-0.089	.184**	0.119	.241**	0.077	0.105	.344**	.407**	.503**	.740**	
17. KAC3	.889**	.511**	0.012	.215**	.278**	-0.031	.153*	.232**	.281**	.183**	.163*	.438**	.488**	.495**	.668**	.712**

Not. \*p &lt; .05, \*\*p &lt; .01

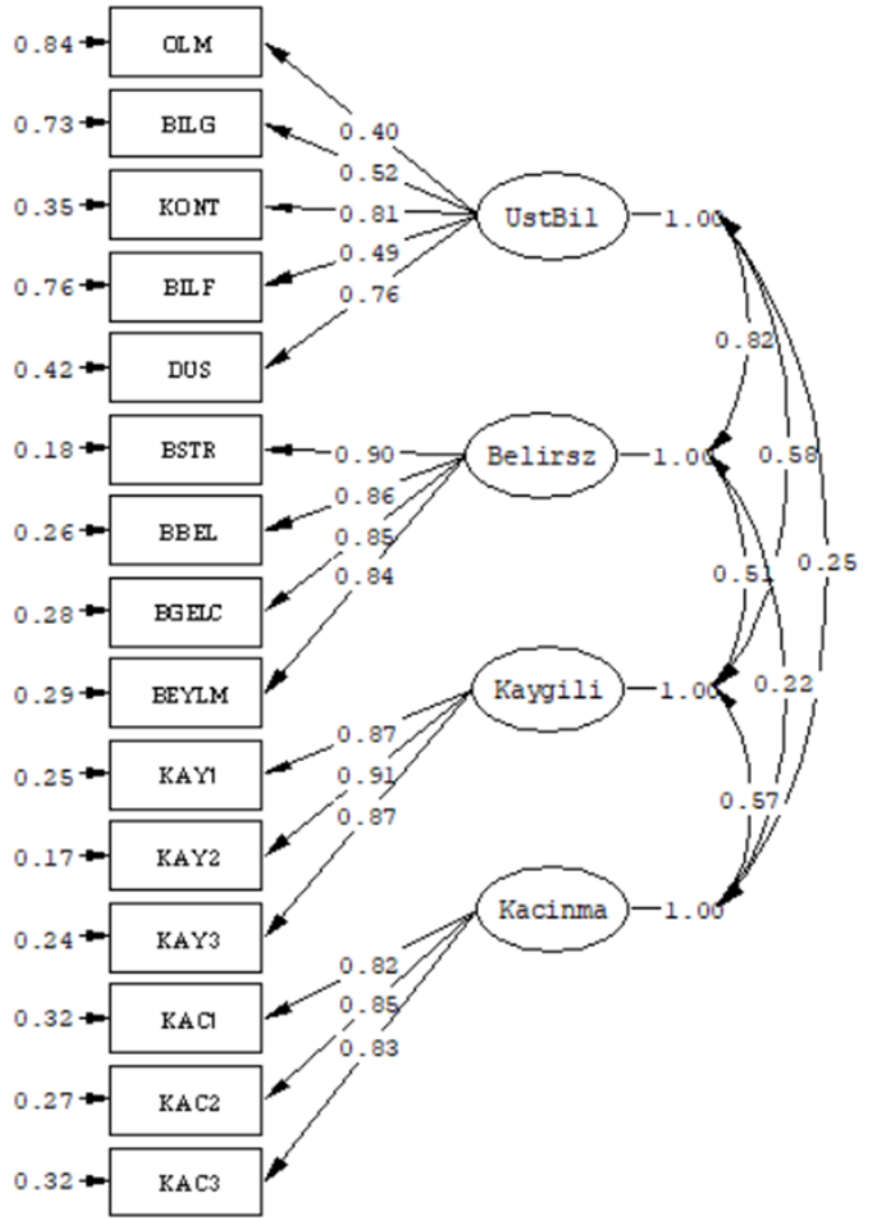


### 4.3. Ölçme Modelinin Test Edilmesi

Araştırmada iki aşamalı model testi yaklaşımı benimsenmiştir. Bu bağlamda, öncelikle yapısal modele ilişkin ölçme modeli daha sonra yapısal modelin kendisi test edilmiştir. Yapısal modele ilişkin ölçme modeli test edildiğinde elde edilen uyum iyiliği değerleri  $\chi^2/Sd$  (216.22/84) = 2.57, p = .001, IFI=.96, NNFI=.95; CFI=.96; GFI=.87; SRMR: .064; RMSEA=.089 (RMSEA için güven aralığı = .074-.10) şeklinde ve kabul edilebilir düzeydedir.

Analiz sonucunda ölçüm modelinde elde edilen standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 2’de verilmiştir.



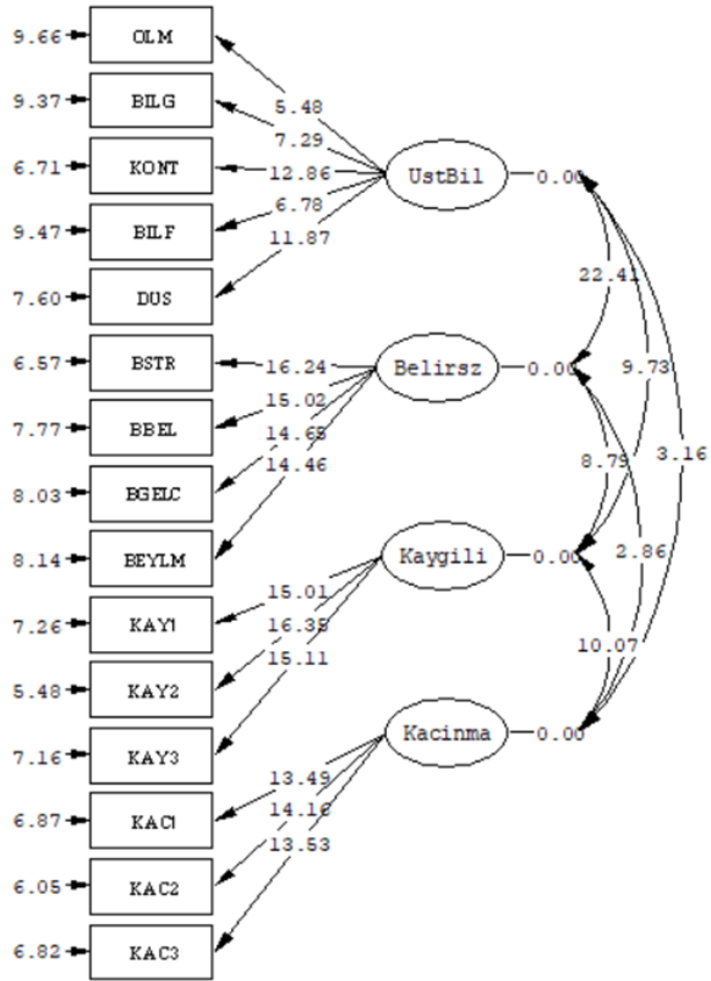


Chi-Square=216.22, df=84, P-value=0.00000, RMSEA=0.089

## Şekil 2. Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları

Not: KAY1-3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Kaygılı Bağlanma alt boyutu maddelerinden elde edilmiş parseller, KAC1-3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Kaçınmacı Bağlanma alt boyutu maddelerinden elde edilmiş parseller, OLM: Üstbiliş-30 Ölçeği Olumlu İnançlar alt boyutu toplam puanı, BILG: Üstbiliş-30 Ölçeği Bilişsel Güven alt boyutu toplam puanı, KONT: Üstbiliş-30 Ölçeği Kontrol Edilemezlik ve Tehlike alt boyutu toplam puanı, BILF: Üstbiliş-30 Ölçeği Bilişsel Farkındalık alt boyutu toplam puanı, DUS: Üstbiliş-30 Ölçeği Düşünceleri Kontrol İhtiyacı alt boyutu toplam puanı, BASTE: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyutu toplam puanı, BBEL: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Belirsizlik ile İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri alt boyutu toplam puanı, BGELC: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir alt boyutu toplam puanı, BEYLM: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyutu toplam puanı.

Analiz sonucunda ölçüm modelinde elde edilen t değerleri Şekil 3'te verilmiştir.



Chi-Square=216.22, df=84, P-value=0.00000, RMSEA=0.089

### Şekil 3. Ölçme Modeline Ait t Değerleri

Not: KAY1-3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Kaygılı Bağlanma alt boyutu maddelerinden elde edilmiş parseller, KAC1-3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Kaçınmacı Bağlanma alt boyutu maddelerinden elde edilmiş parseller, OLM: Üstbilis-30 Ölçeği Olumlu İnançlar alt boyutu toplam puanı, BILG: Üstbilis-30 Ölçeği Bilişsel Güven alt boyutu toplam puanı, KONT: Üstbilis-30 Ölçeği Kontrol Edilemezlik ve Tehlike alt boyutu toplam puanı, BILF: Üstbilis-30 Ölçeği Bilişsel Farkındalık alt boyutu toplam puanı, DUS: Üstbilis-30 Ölçeği Düşünceleri Kontrol İhtiyacı alt boyutu toplam puanı, BASTE: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyutu toplam puanı, BBEL: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Belirsizlik ile İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri alt boyutu toplam puanı, BGELC: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir alt boyutu toplam puanı, BEYLM: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyutu toplam puanı.

Ölçüm modeli test edildiğinde, örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar elde edilmiştir. Elde edilen korelasyon değerleri Tablo 6'da sunulmuştur.

**Tablo 6.** Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar

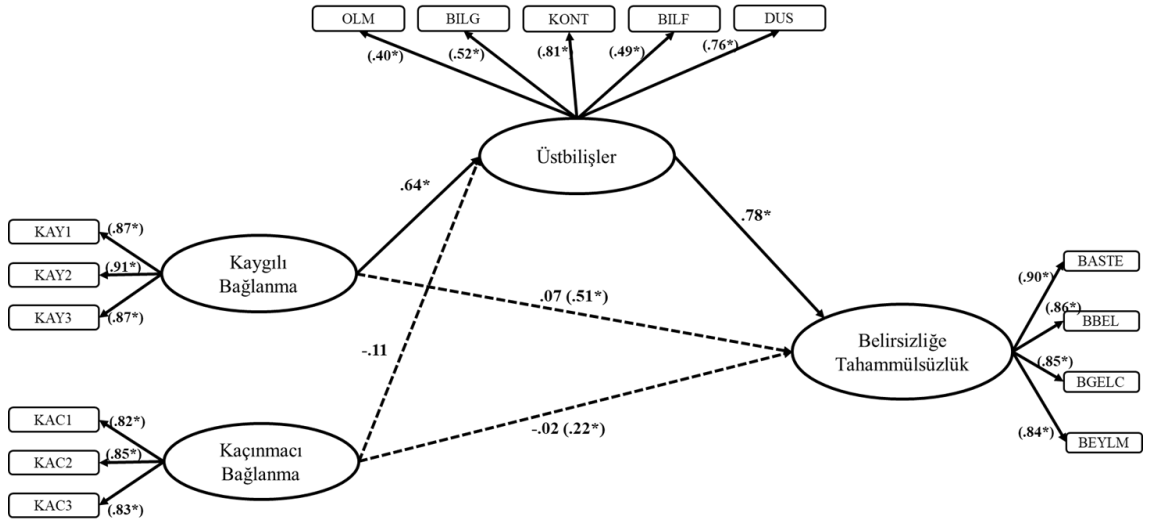
Örtük Değişken	1	2	3	4
1. Üstbilişler	-			
2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	.81*	-		
3. Kaygılı Bağlanma	.58*	.51*	-	
4. Kaçınmacı Bağlanma	.25*	.22*	.57*	-

\*p<.01

Elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde tüm korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Örtük değişkenler arasında en yüksek ilişki katsayısı üstbilişler ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ( $r = .81$ ,  $p < .01$ ) gözlenirken, en düşük ilişki katsayısı kaçınmacı bağlanma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ( $r = .22$ ,  $p < .01$ ) gözlenmiştir.

#### 4.2.1. Yapısal Modelin Test Edilmesi

Araştırma kapsamında test edilmesi amaçlanan modele (Şekil 1) ait ölçüm modeli test edildikten sonra yapısal modellerin testi yapılmıştır. Şekil 1’de verilen model test edildiğinde, yapılan analiz sonucunda oluşan uyum iyiliği değerlerinin  $\chi^2/Sd$  ( $216.22/84$ ) = 2.57,  $p = .001$ , IFI=.96, NNFI=.95; CFI=.96; GFI=.87; SRMR: .064; RMSEA=.089 (RMSEA için güven aralığı = .074–.10) şeklinde ve kabul edilebilir düzeydedir. Analiz sonucunda oluşan modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 4’te verilmiştir.

**Şekil 4.** Yapısal Modelde Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları, \*p<.05

Not: KAY1-3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Kaygılı Bağlanma alt boyutu maddelerinden elde edilmiş parseller, KAC1-3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Kaçınmacı Bağlanma alt

boyutu maddelerinden elde edilmiş parseller, OLM: Üstbiliş-30 Ölçeği Olumlu İnançlar alt boyutu toplam puanı, BILG: Üstbiliş-30 Ölçeği Bilişsel Güven alt boyutu toplam puanı, KONT: Üstbiliş-30 Ölçeği Kontrol Edilemezlik ve Tehlike alt boyutu toplam puanı, BILF: Üstbiliş-30 Ölçeği Bilişsel Farkındalık alt boyutu toplam puanı, DUS: Üstbiliş-30 Ölçeği Düşünceleri Kontrol İhtiyacı alt boyutu toplam puanı, BASTE: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyutu toplam puanı, BBEL: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Belirsizlik ile İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri alt boyutu toplam puanı, BGELC: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir alt boyutu toplam puanı, BEYLM: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyutu toplam puanı

Yapısal model analizi sonucuna göre, kaygılı bağlanmanın ( $\beta = .64, p < .05$ ) üstbilişler üzerinde; üstbilişlerin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde ( $\beta = .78, p < .05$ ) üzerinde anlamlı bir yordayıcılık etkisinin olduğu görülmektedir. Ancak, kaygılı bağlanmanın üstbilişler ( $\beta = -.11, p > .05$ ) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ( $\beta = .02, p > .05$ ) üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir yordayıcılık etkisinin olmadığı görülmektedir. Ek olarak, kaygılı bağlanmanın da belirsizliğe tahammülsüzlük ( $\beta = .07, p > .05$ ) üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir yordayıcılık etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

#### **4.2.2. Yapısal Model İçin Aracılık Testi**

Araştırma çerçevesinde aracı değişken olarak ele üstbilişlerin bağlanma stilleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide aracılık etkileri test edilmiştir. Araştırmada aracılık etkisinin test edilmesinde iç içe geçmiş modeller stratejisi (nested models) kullanılmıştır.

Modelde kaygılı bağlanmadan belirsizliğe tahammülsüzlüğe giden yol katsayısının ( $\beta = .07, p > .05$ ) olduğu belirlenmiştir, ancak bu yol katsayısının diğer değişkenlerin etkisi olmadığında ( $\beta = .51, p < .05$ ) olduğu görülmektedir. Aynı zamanda, kaçınmacı bağlanmadan belirsizliğe tahammülsüzlüğe giden yol katsayısının ( $\beta = -.02, p > .05$ ) olduğu belirlenmiştir, ancak bu yol katsayısının diğer değişkenlerin etkisi olmadığında ( $\beta = .22, p < .05$ ) olduğu görülmektedir.

Modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyi Bootstrapping yöntemi ile de test edilmiştir (Shrout ve Bolger, 2002). Bu yöntemde araştırma kapsamındaki örneklemden program yardımı ile belirli sayıda örneklem elde edilerek bir istatistiksel anlamlılık aralığı hesaplanmaktadır. Yapısal modeldeki dolaylı etkilerin anlamlılığı için tahmin aralıkları hesaplanmış ve Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Bootstrap Test Sonuçları

<b>Bağımsız Değişken</b>	<b>Aracı</b>	<b>Bağımlı Değişken</b>	<b>Yol Katsayısı (<math>\beta</math>)</b>	<b>%95 CI</b>
Kaygılı Bağlanma	Üstbilişler	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	.07* (.51*)	[.089, .163]

*Not.* Bootstrap 5000 örneklem üzerinden yapılmıştır (Hayes, 2009).  $\beta$  =Standardize Edilmiş. \* $p < .05$ .

Bootstrapping analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre, modelde bulunan dolaylı etkilerin .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak kaygılı bağlanma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide üstbilişlerin tam aracılık etkisi vardır.

## TARTIŞMA

Bu araştırmada, bireylerin bağlanma stillerinin üstbilgi düzeyleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öncelik olarak araştırmada katılımcılardan Sosyodemografik Veri Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE II), Üstbilgi-30 ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) anketlerinin verileri toplanmıştır. Toplanan veriler istatistiksel açıdan incelenmiştir. Bu kapsamda alınan verilerin normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir. Buna doğrultuda da analiz sonuçları normal dağılım gösterdiği için, Pearson Korelasyon Kat Sayısı yorumlanarak, değişkenler arasında var olan ilişki tespiti yapılmıştır. Pearson Korelasyon Kat Sayısı, iki nicel değişken arasındaki doğrusal ilişki varlığının ve gücünün araştırılmasında kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2022). Yapılan analizler sonucunda “Bireylerin bağlanma stillerinin üstbilgi ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi doğrulanmıştır. İstatistiksel veriler bağlamında ortaya çıkan sonuçlara göre, bağlanma stillerinin kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma alt ölçekleri ile üstbilgi alt ölçekleri arasında anlamlı yönde pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bağlanma stillerinin kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma alt ölçekleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük alt ölçekleri arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu doğrulanmıştır. Üstbilgi alt ölçekleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük alt ölçekleri arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma %72 (N=144) kadın katılımcıdan, %28 (N=56) erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Sonuçlar t-Testi yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. t-Testi, iki değişken arasındaki farklılığın, istatistiksel açıdan değerlendirilmesine yönelik olarak kullanılan parametrik bir testtir (Büyüköztürk ve ark., 2022). Buna bağlı olarak üstbilgi alt ölçeğinde bulunan Olumlu İnançlar alt ölçeğinden gelen sonuçlar doğrultusunda cinsiyet düzeyinde anlamlı yönde bir farklılaşma olabileceği kanısına varılmıştır. Karataş (2022) sosyal medya kullanımının bağlam türleri üzerindeki üstbilgi modelinin etkisi ile ilgili olarak yapmış olduğu araştırma kapsamında cinsiyet faktörünün, olumlu inançlar üzerinde etkili olduğunu bulmuştur.

Araştırma kapsamında bireylerin yaş dağılımlarının incelenebilmesi için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA, iki ya da fazla

değişkene ait veriler için kullanılan parametrik bir analiz yöntemidir (Büköztürk ve ark., 2022). Yapılan analizler sonucunda bireylerin yaş dağılımlarına göre inceleme yapıldığı zaman bağlanmanın alt ölçeğinden olan kaygılı bağlanmada, üstbilişin alt ölçeklerinden kontrol edilemezlik ve tehlike, düşüncelerin kontrol ihtiyacı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt ölçeklerinden belirsizlik stres verici ve üzücüdür başlıklarında, 18-25 yaş arası olan bireyler ile 36-49 yaş arasında olan bireyler arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır.

Araştırma kapsamında bireylerin eğitim seviyelerinin bağlanma stilleri, üstbiliş ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında olan ilişki de incelenmiş olup, bağlanmanın alt ölçeği olan kaçınmacı bağlanmada anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırma hipotezlerinden olan “Bireylerin bağlanma stilleri ile üstbiliş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi bağlamında ortaya çıkan analiz sonuçlarına göre değişkenler arasında anlamlı yönden oluşan pozitif bir ilişki sonucuna varılmıştır. Bu kapsamda alt ölçekler incelendiğinde kaygılı bağlanma ile üstbiliş alt ölçeklerinden olumlu inançlar, bilişsel güven, kontrol edilemezlik ve tehlike, düşünceleri kontrol ihtiyacı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kaçınmacı bağlanma alt ölçeği ile de bilişsel güven, kontrol edilemezlik ve tehlike, düşünceleri kontrol ihtiyacı alt ölçekleri arasında anlamlı yönde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu sayede kurulan hipotezin doğruluğu ispatlanmıştır. Bağlanma stilleri ile üstbiliş alt ölçeği olan bilişsel farkındalık arasında anlamlı yönde ilişki ise bulunmamaktadır.

Kaygı birçok psikopatolojik belirtenin temelinde yatan bileşenlerden bir tanesi olup, bireylerin ruhsal süreçlerini tanımlamak için kullandıkları terimlerden biridir. Kaygı, tehlikeye yönelik olarak bireyin tepkilerinde korku ya da tedirginliğin ortaya çıkması olarak tanımlanabilmektedir (Manav, 2011). Kaygının ortaya çıkabilmesi için belirli bir nesnenin varlığı ihtiyaç duyulmamaktadır. Bu durum da kaygı, korkudan farklı olarak yorumlanmaktadır (Budak, 2000). Wells ve Papageorgiou (1998) tarafından yapılan çalışmada, patolojik boyutta olan kaygı incelenmiştir. Kaygı ile birlikte bireylerin üstbilişsel sistemleri üzerine araştırma yapılmıştır ve üstbilişsel inançlar ile kaygı belirtilerinin ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Cartwright-Hatton ve Wells (1997), üstbilişin psikopatolojiler üzerinde olan etkisi üzerine araştırma



yapmışlardır. Kontrol grupları üzerinden ilerleyen çalışmada YAB ve OKB rahatsızlığı olan bireylerin, üstbiliş alt ölçekleri ile anlamlı düzeyde farklılıklar olduğunu bulmuşlardır.

Alaimo ve Cascio (2015) tarafında yapılan bir araştırmada kişilik bozukluğu tanısı almış olan bireylerin bağlanma stilleri, üstbilişsel sistemleri ve duygusal problemler üzerine çalışılmış ve bireylerin bağlanma stilleri ile üstbilişsel sistemleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Köçer ve Öngören (2017) tarafından öğretmen adaylarının üstbiliş ve duygularının, bağlanma stilleri ile olan ilişkisinin incelendiği bir çalışmada bağlanma türleri ile üstbiliş arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde etkileşim olduğu sonucuna varılmıştır.

Hipotezlerden bir diğeri “Bağlanma stilleri ile belirsizliğe tahammül etme düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır.”. Ancak yapılan istatistiksel analizler sonucunda bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt ölçeği olan belirsizlik stres verici ve üzücüdür ile bağlanma alt ölçeklerinden olan kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca belirsizlik ile olumsuz benlik değerlendirmeleri ile belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt ölçekleri ile kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma alt ölçekleri arasında da pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Son olarak geleceği bilememek rahatsız edicidir alt ölçeği ile kaygılı bağlanma alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan bu analizler sonucunda da hipoteze karşıt sonuçlar bulunmuştur.

Yıldız ve Güllü (2018) tarafından bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri ile aleksitimi arasındaki ilişkinin sosyodemografik veriler üzerinden incelenmesine yönelik yapılan çalışma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin bağlanma stilleri ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki sonucuna varmışlardır. Mc Dougall (1982), bireylerin erken dönem bağlanma stillerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi ile olan ilişkisine yönelik bir çalışma yapmış olup, erken yaşlarda edinilen olumsuz yaşam deneyimlerinin bağlanma stilleri üzerinde etkili olabildiğini ve yetişkinlikte belirsizliğe tahammülsüzlüğü etkileyebildiği sonucuna ulaşmıştır.

“Bireylerin üstbilgi düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezine yönelik olarak yapılan analiz çalışması sonucunda tüm alt ölçeklerin birbiri ile anlamlı yönde pozitif bir ilişki içerisinde olduğu sonucuna varılmıştır. Bildiğini bilmek ve farkında olmak anlamına gelen üstbilgi kavramı ile ortaya çıkan üstbilgişsel inançlar doğrultusunda bireylerde, düşünceleri üzerinde kontrol kurma ve yönetme isteği artış göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili olarak üstbilgi düzeyi yüksek olan bireylerin, bilişsel süreçlerinde belirsizliğe yönelik olarak kontrol stratejilerin yüksek olacağı sonucuna varılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün temelinde yatan duygulardan biri, anksiyetedir. Spada ve arkadaşları (2008) tarafından üstbilgişlerin, algılanan stres boyutu ve olumsuz duygular üzerine yapmış oldukları çalışmada bireylerin anksiyete düzeyleri ile üstbilgişsel süreçleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Borkeveç ve arkadaşlar (1999) tarafından yapılan bir çalışmada ise kaygı ile üstbilgişsel işlevler arasında, belirsizlik durumlarına yönelik hissedilen tahammülsüzlüğün etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu bulgular dışında Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılarak, standardize edilmiş regresyon analiz sonuçlarına ulaşılmıştır ve değerlendirilmiştir. YEM, birçok bilim alanında gözlenen ve örtük olan parametreler arasında olan ilişki biçimini analiz etmek amacıyla kullanılmaktadır (Hoyle, 1995). Jöreskog ve Sörbom (1993) tarafından yapılan çalışma doğrultusunda YEM’in bilimsel bir temele dayalı olduğu gözlemlenmiştir. YEM sayesinde parametreler arasındaki ilişki ve aracı rol üstlenen parametrenin etkisi analiz edilebilmektedir (Raykov, Marcoulides, 2006).

YEM aracılığıyla örtük değişkenler olarak üstbilgişler, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma olarak belirlenmiştir. Örtük değişkenler arasında en yüksek ilişkinin üstbilgişler ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında olduğu analiz edilmiştir. Ayrıca en düşük ilişkinin ise kaçınmacı bağlanma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında olduğu sonucuna varılmıştır. Buhr ve Dugas (2002) tarafından yapılan belirsizliğe tahammülsüzlük tanımı, bireylerin sonuca yönelik belirsizliğin devamlılık gösterdiği ve yine sonuca yönelik olarak olumsuz yargıların devamlılığı olarak geçmektedir. Üstbilgi ise bireylerin kendi bilişsel süreçleri üzerinde bilişsel işlevlerin farkında olması ve inançları olarak tanımlanmaktadır (Hıdıroğlu, 2018). Mercan (2021) üstbilgi ve belirsizliğe

tahammülsüzlüğün, ruhsal süreçler üzerindeki etkisine yönelik olarak yapmış olduğu araştırmada da en yüksek korelasyon değeri, üstbilişler ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu araştırmanın üstbiliş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı düzeyde yüksek ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak kaçınmacı bağlanma alt ölçeği, üstbilişler ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçekleri açısından değerlendirildiğinde, istatistiksel düzeyde anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Kaygılı bağlanma alt ölçeğinin ise belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde anlamlı düzeyde sonuçlar elde edilmemiştir.

YEM içi yapılan aracılık testinde amaç, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında oluşan doğrusal etki yerine, farklı bir değişkenle olan ilişkisini inceler. Yani değişkenlerin göz ardı edilerek, aracı ile olan ilişkisine odaklanır. Bu sayede de veriler, koşulların farklılaştığı düzeyde değişkenler arasındaki ilişkilerin hangi yöne doğru evrildiğini ortaya çıkmaktadır (Yılmaz ve İlhan Dalbudak, 2018). YEM ile yapılan analiz sonucunda kaygılı bağlanma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı düzeyde bir sonuç elde edilememiş olsa da, aracı değişkenlerin ortamdaki çıkarılması ile korelasyon sonuçları anlamlı olarak yorumlanabilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaçınmacı bağlanma arasında yapılan YEM korelasyon analizi sonucunda anlamlı düzeyde bir sonuç elde edilememiştir. Ancak yapısal model için yapılan aracılık testi sonucunda ise, korelasyon sonuçları anlamlı olarak yorumlanabilmektedir. Aynı zaman YEM analizi sonucunda ulaşılan üstbilişler ile kaçınmacı bağlanma arasında anlamlı düzeyde bir sonuç elde edilememiş olsa da, aracı olan değişkenlerin ortamdaki çıkarılması sonucunda korelasyonlar anlamlı düzeye ulaşmıştır.

Aracılık etkilerinin değerlendirilmesine yönelik olarak yapılan Bootstrapping yöntemi sayesinde sanal bir örneklem kümesi elde edilmiştir. Bu sayede 200 kişilik katılımcıdan oluşan eleman kümemiz 5000 kişi olarak analiz edilmiştir. Bu analiz sonucunda da bağlanma stillerinin alt ölçeği olan kaygılı bağlanma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide üstbilişlerin yordayıcı görevi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda bireylerin bağlanma stilleri ile üstbiliş ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkiye istatistiksel açıdan bakıldığında, anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu kanısına varılmıştır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada incelenen bağlanma stilleri, üstbiliş ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bireylerin demografik verileri bağlanma, üstbiliş ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri ile de karşılaştırılarak, anlamlı düzeyde sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan korelasyon analizleri doğrultusunda en yüksek ilişki üstbilişler ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bulunurken, en düşük ilişki kaçınmacı bağlanma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bulunmuştur. Ayrıca kaçınmacı bağlanma, üstbiliş ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile anlamlı bir ilişki çerçevesinde bulunmamaktadır. Bunlara ek olarak kaygılı bağlanmanın belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır.

Araştırma kapsamında belirlenmiş olan kişi sayısı genişletilerek, daha fazla birey üzerinde analizler yapılabilir. Ayrıca kadın erkek sayısının eşitlenerek yapılacak olan bir çalışma sayesinde verilerin hata payı aza indirgenebilir.

Araştırma bireylerin gelişim dönemlerine ayrılarak yapılacağı zaman, bağlanma stillerine yönelik olarak daha belirleyici verilere ulaşım sağlanabilir.

Bağlanmaya yönelik olarak bakım veren bireylere verilebilecek doğum öncesi eğitimler ile bireylerin bağlanma stillerinin ruhsal açıdan sağlıklı bir şekilde oluşmasına yardımcı olunabilir.

Literatür taraması yapıldığı zaman her ne kadar bağlanma stillerine yönelik olarak çok yüksek sayıda araştırma yapılmış olsa da, bağlanma stillerinin üstbiliş ya da belirsizliğe tahammülsüzlük ile olan ilişkisine yönelik çalışma sayısı oldukça azdır. Konuya yönelik olarak yapılacak olan araştırmaların psikoloji literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1970). Criteria For Classification Of One-Year Olds In Terms Of The Balance Between Exploratory and Attachment Behavior At Home.
- Ainsworth, M. (1989). Object relations, dependency, and attachment: a theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*; 40: 969-1025.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Aktürk, A. O., & Şahin, İ. (2011). Üstbiliş ve bilgisayar öğretimi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1), 383-407.
- Alaimo, S. M., & Cascio, M. I. (2015). Adult Attachment, Emotional Dysregulation and Metacognitive Functions in Patients with Personality Disorders. *Psychology*, 6(14), 1940.
- Allen JP, Moore CM, Kuperminc G and Bell K. Attachment and adolescent psychosocial functioning. *Child Dev* 1998; 69: 1406-19. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Fourth edition (DSM-IV). Washington, D.C., American Psychiatric Association, 1994.
- Arı, R., & Arslan, E. (2008). “Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlama, Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması” *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19: 53-60.
- Atasoy, Z., Ertürk, D., Şener, Ş. (1997). Altı ve on iki aylık bebeklerde bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 8(4):266-279.
- Barahmand, U., & Haji, A. (2014). The impact of intolerance of uncertainty, worry and irritability on quality of life in persons with epilepsy: Irritability As Mediator. *Epilepsy Research*, 108(8), 1335-1344.
- Bartholomew, K., & Horowitz , L. (1991). “Attachment Styles Among Young Adults:A Test of a Four-Category Model” *Journal of Personality and Social Psychology*: 226-244.
- Belsky, J., Rovine, M. ve Taylor, D. G. (1984). The Pennsylvania Infant and Family Development Project, III: The Origins of Individual Differences in InfantMother Attachment: Maternal and Infant Contributions. *Child Development*, 55(3), 718-728.
- Bıyıklı, L. (1995). Korunmaya Muhtaç Çocuklar ve S.O.S. Çocuk Köyleri. *Özel Eğitim Dergisi*, 2(11): 3-10.
- Bilgin N. İnsan İlişkileri ve Kimlik. 2. Baskı. İstanbul: Sistem Yayıncılık; 2001.

- Bilir, S. E. (2016). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde işlevsel olmayan ilişki inançları ile ilişkisel benlik tutumlarının bağlanma kuramı çerçevesinde araştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Boccio M, L. M. (1994). Intrinsic And Extrinsic Factors Affect Infant Responses To Maternal Separation. *Journal Of Psychiatry*, 57(1):43-50.
- Boeree, C. G. (2006). *Personality Theories*.
- Bowlby J. (1969/1982). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby J. *Attachment and loss. Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books; 1973.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. New York, NY: Basic Books
- Bretherton, I. (1990). Communication Patterns, Internal Working Models, and The Intergenerational Transmission of Attachment Relationships. *Infant Mental Health Journal*, 11(3): 237-252.
- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5):759.
- Brown M., Robinson L., Campione G.C., Wuensch K., Hildebrandt T. ve Micali N. (2017). Intolerance of uncertainty in eating disorders: a systematic review and meta analysis. *European Eating Disorders Review*, 25(5), 329-343.
- Brown, A. (1987). Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. *Metacognition, motivation, and understanding*.
- Brown, A. L., (1980). Metacognitive Development and Reading. In R. J. Spiro, B. B. Bruce, & W. F. Brewer (Eds.), *Theoretical Issues in Reading Comprehension* (pp. 453-481). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Brown, A. L., Bransford, J., Ferrara, R. And Campione, J., (1983), Learning, remembering and understanding, In P.H. Mussen (Series Ed.) ve J. Flavell ve E. Markman (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology, Vol. 3. Cognitive development*, 77-166, New York, Wiley.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. (Birinci basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Budner, S. (1962). Intolerance for Ambiguity as a Personal Variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50.

- Buhr K, Dugas MJ. Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *J Anxiety Disord.* 2006;20(2):222-36. doi: 10.1016/j.janxdis.2004.12.004. PMID: 16464706.
- Buhr K., Dugas MJ. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the english version. *Behav Res Ther*, 40, 931-945.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2018). Sosyal bilimler için istatistik. Pegem Atıf İndeksi, 001-248.
- Büyükşahin, A. (2001). Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Carleton, R. N. (2016). Fear of the unknown: One fear to rule them all?. *Journal of anxiety disorders*, 41, 5-21.
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of anxiety disorders*, 39, 30-43.
- Cartwright-Hatton S., Wells A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: the metacognitions questionnaire and its correlates. *J Anxiety Disord*, 11, 279-296.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment Styles, Emotion Regulation and Adjustment in Adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5):1380-1397.
- Crick, F. (2000). Şaşırtan Varsayım. (Çev. Sabit Say). Ankara.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1(3): 240-255.
- Dienes Z, Perner J (1999) A theory of implicit and explicit knowledge. Cambridge: Cambridge University Pres.
- Dugas MJ., Marchand A., Ladouceur R. (2005). Further validation of a cognitive behavioral model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Anxiety Disord*, 19, 329-343.
- Dugas, M. J., Buhr, K. ve Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. İçinde R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S. Mennin (Ed.). *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (s. 142-163). New York, NY: Guilford Press.
- Egeland B, Brunnuell D. An at-risk approach to the study of child abuse: some preliminary findings. *J Am Acad Child Psychiatry.* 1979 Spring;18(2):219-35.
- Erkuş, A. (1994). Psikolojik Terimler Sözlüğü. Ankara: Emel Matbaacılık.

- Esposito G, Setoh P, Shinohara K, ve Bornstein M.H. (2017). The development of attachment: Integrating genes, brain, behavior, and environment. *Behav Brain Res*, 325: 87–9.
- Field, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Flavell, J. H. (1971). Stage-related properties of cognitive development. *Cognitive Psychology*, 2(4), 421–453.
- Flavell., J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911.
- Fonagy, P. (1999). Psychoanalytic theory from the viewpoint of attachment theory and research. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 595–624). The Guilford Press.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154.
- Freeston MH., Rheaume J., Letarte H., Dugas MJ., Ladouceur R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differ*, 17, 791-802.
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Personality Variable. *Journal of Personality*, 18, 108-143.
- Garner, R., & Alexander, P. A. (1989). Metacognition: Answered and unanswered questions. *Educational Psychologist*, 24(2), 143–158.
- Goodfriend, M. S. (1993). Treatment Of Attachment Disorder Of Infancy In A Neonatal Intensive Care Unit. *Journal of Pediatrics*, 91(1): 139-142.
- Güngör, D. (2000). Bağlanma Stillerinin Ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Anababalık Stillerinin Rolü.. Yayınlanmamış Doktora Tezi. A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Gwilliam, P., Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). Does Meta-cognition or Responsibility Predict Obsessive-Compulsive Symptoms: A Test of the Metacognitive Model. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(2), 137–144.
- Hayes A. F., (2009) Beyond Baron and Kenny: Statistical Mediation Analysis in the New Millennium, *Communication Monographs*, 76:4, 408-420,
- Hayes, N.(2011).Psikolojiyi Anlamak.Optimist Yayınları.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationship. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.



- Hewitt, S. N., Egan, S., & Rees, C. (2009). Preliminary investigation of intolerance of uncertainty treatment for anxiety disorders. *Clinical Psychologist*, 13(2), 52-58.
- Hıdıroğlu, Ç. N. (2018). "Üstbiliş Kavrama ve Problem Çözme Sürecinde Üstbilişin Rolüne Eleştirel Bakış" Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, sayı 32, Denizli, s.87-103.
- Holaway RM., Heimberg RG., Coles ME. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Anxiety Disord*, 20, 158-174.
- Holeva, V., Tarrier, N. and Wells, A. (2001) Prevalence and Predictors of Acute Stress Disorder and PTSD Following Road Traffic Accidents: Thought Control Strategies and Social Support. *Behavior Therapy*, 32, 65-83.
- Holmes, J. (1993). Attachment Theory: A Biological Basis For Psychotherapy. *The British Journal of Psychiatry*, 163(4): 430-438.
- Hoyle, R.H. (1995). The structural equation modeling approach. In R.H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 1-15). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Joseph R (1992) *The Right Brain and the Unconscious Discovering the Stranger Within*. New York, Plenum Press.
- Jöreskog, K.G., & Sörbom, D. (1993). LISREL 8: User's guide. Chicago: Scientific Software.
- Kagan J. (1972). Motives and development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 22 (1), 51-66.
- Kansızoğlu, H. B. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Üstbilişsel Yazma Farkındalık Düzeylerinin Ölçülmesi: Bir Literatür İnceleme ve Ölçek Geliştirme Çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(2), 123-152.
- Kaplan HI, S. B. (1994). *Synopsis of Psychiatry*. Mary Land Press: 161-165.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karen, R. (1990). *Becoming Attached: The Atlantic Monthly*, 23 Temmuz 2007.
- Kaya Balkan, İ. (2009). *Bağlanma stillerinin evlilik ilişkisi üzerine etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi)*, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Keren, G. ve Gerritsen, L. E. (1999). On the robustness and possible accounts of ambiguity aversion. *Acta Psychologica*, 103(1-2), 149-172.
- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 3(2): 321-342.

- Keskin, G. & Çam, O. (2007). Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23 (2) , 145-158.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.
- Kol, S. (2011). Erken Çocuklukta Bilişsel Gelişim Ve Dil Gelişimi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1-21.
- Köçer, G., & Öngören, S. (2017). Öğretmen Adaylarının Olumlu Üstbiliş Ve Olumlu Üst-Duygularının Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(30), 2183-2202.
- Küçükkömürler S. (2017). Belirsizliğin psikolojik etkileri. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(10).
- Ladouceur R, Dugas MJ, Freeston MH, Léger E, Gagnon F, Thibodeau N. Efficacy of a cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: evaluation in a controlled clinical trial. *J Consult Clin Psychol*. 2000 Dec;68(6):957-64. PMID: 11142548.
- Lieberman M, Doyle A, Markeiwicz D. Developmental patterns in security of attachment to mothers and fathers in late childhood and early adolescence: associations with peer relations. *Child Dev* 1999; 70: 202-13.
- Main, M., Kaplan, N., Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*. 50(1/2), 66-104.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı.
- Masterson, J. (2013). Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları. (H. Şentürk, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Mather A, Cartwright-Hatton S. Cognitive predictors of obsessive-compulsive symptoms in adolescence: a preliminary investigation. *J Clin Child Adolesc Psychol*. 2004 Dec;33(4):743-9.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: a psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and psychosomatics*, 38(1-4), 81-90.
- McMahon C, Barnett B, Kowalenko N, Tennant C. Psychological factors associated with persistent postnatal depression: past and current relationships, defence styles and the mediating role of insecure attachment style. *J Affect Disord* 2005; 84:15-24.
- Morsünbül Ü ve Tümen B (2008) Ergenlik döneminde kimlik ve bağlanma ilişkileri: kimlik statüleri ve bağlanma stilleri üzerinden bir inceleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15 (1), 25-31.

- Morsünbül, Ü. (2005). Ergenlikte Kimlik Statülerinin Bağlanma Stilleri, Cinsiyet Ve Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
- Nelson, T.O., ve Narens, I., (1990), *Metamemory: A Theoretical Framework and Some New Findings*, G.H. Bower(Ed.), *The Psychology Of Learning and Motivation*, 125-173, New York, Academic Press.
- Nurullayeva, N. (2019). Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Aleksitimi Ve Üstbilişsel Sorun Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doctoral dissertation).
- Onur, N. (2006). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi İstanbul.
- Overton, S. M., & Menzies, R. G. (2005). Cognitive change during treatment of compulsive checking. *Behaviour Change*, 22(3), 172–184.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik Gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 566-589.
- Öztürk, M.O., (2002). Ruh sağlığı ve bozukluklar. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri; p. 566–70.
- Pazvantoğlu, O., Karabekiroğlu, K., Sarısoy, G., Baykal, S., Korkmaz, I.Z., Akbaş, S., Böke, Ö. ve Şahin, A.R. (2011). The relationship of adult ADHD and attachment style. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*: 12(4): 274-279.
- Pearson, J.L., Cowan, P.A., Cowan, C.P. ve ark. (1993). Adult attachment and adult child-order parent relationships. *Am J Orthopsychiatry*, 4: 606-613.
- Pintrich, P.R., Wolters, C.A., Baxter, G.P.,(2000), *Assessing Metacognition and Self-regulated Learning*, In G. Schraw, J.C. Impara (Ed.) *Issues In The Measurement of Metacognition*, Lincoln, NE:Buros Institute of Mental Measurements, 43-97.
- Raykov, T., & Marcoulides, G.A. (2006). *A first course in structural equation modeling*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Rockmore, Tom (1997). *Cognition. An Introduction to Hegel's Phenomenology of Spirit*. University of California Press.
- Sari, S., & Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(4), 261-270.

- Schneider, W., & Lockl, K. (2002). The development of metacognitive knowledge in children and adolescents. In T. J. Perfect & B. L. Schwartz (Eds.), *Applied metacognition* (pp. 224–257). Cambridge University Press.
- Schumacher, R. ve Lomax, R. (2004). *A beginner's guide to structural equation modelling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Seven, S. (2006). 6 Yaş Çocuklarının Sosyal Becerileri İle Bağlanma Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Sevinç, G. (2016). Güvenli bağlanma düzeyi ve benlik kurguları ile üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin uyumu arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422–445.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-99.
- Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1172-1181.
- Sternheim, L., & Harrison, A. (2018). The acceptability, feasibility and possible benefits of a group-based intervention targeting intolerance of uncertainty in adolescent inpatients with anorexia nervosa. *Cogent Psychology*, 5(1), 1441594.
- Sümer, N. (2006). “Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması” *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57):1-24.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Thompson, R. A. (2002). Attachment theory and research. In M. Lewis (Ed.), *Child and adolescent psychiatry* (3rd ed., pp. 164–172). Philadelphia: Lippincott, Williams and Wilkins.
- Tobias, S., and Everson, H.T., (2002). ‘Knowing what you know and what you don't know’, *College Board Report* (2002-2004), New York, The College Entrance Examination Board.
- Toneatto T. Cognitive psychopathology of problem gambling. *Subst Use Misuse*. 1999 Sep;34(11):1593-604.

- Tosun A., Irak M. (2008). Üstbiliş ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenilirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80.
- Turan Akdağ, S. (2011). Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveylelerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki. (Uzmanlık Tezi), Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Türkkan, Ş. ve Savran, C. (2011). Ergenlik Döneminde Bağlanma. T. Solmuş (Der.), *Başlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi*, İstanbul: Sistem Yayıncılık, 259-271.
- Uzal, G., Yavuz, M., Akdeniz, B., Çalli, S., & Bolat, N. (2018). İstanbul ilinde öğrenim gören lise öğrencilerinde aleksitimi karakter özellikleri ile üst biliş özellikleri ve ruhsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(5), 478-484.
- Varlık Özsoy, E. (2015). Bağlanma, anksiyete ve bilgi işleme. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Waller G, Kyriacou Marcoulides O. Safety behaviours in eating disorders: factor structure and clinical validation of the brief safety behaviours scale. *Eur Eat Disord Rev.* 2013 May;21(3):257-61.
- Waters, T. (2004). Learning To Love: From Your Mother's Arms To Your Lover's Arms. *Voice of the University of Toronto*, 30, (19)
- Wells A., Papageorgiou C. (1998). Relationships between worry, obsessive-compulsive symptoms and meta-cognitive beliefs. *Behav Res Ther*, 36, 899-913.
- Wells, A. & Matthews, G. (1994). *Attention and Emotion. A Clinical Perspective*. Hove: Erlbaum.
- Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 301-320.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester. UK: Wiley.
- Wells, A. The Metacognitive Model of GAD: Assessment of Meta-Worry and Relationship With DSM-IV Generalized Anxiety Disorder. *Cogn Ther Res* 29, 107-121 (2005).
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 385-396.
- Wells, A., (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*, Guildford Press, New York.

- Yavuz, M., Sönmez, A. Ö., Arslandoğdu, S., Aksoy, Y. G., & Yentürk, Z. (2020). Akran Zorbalığının, Aleksitimi, Üst Biliş ve Eşlik Eden Ruhsal Sorunlar ile İlişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (2), 257-263.
- Yıldız, B., & Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131.
- Yıldız, M. (2012). Bağlanma Kuramı Açısından Yaşlılık Dönemine Genel Bir Bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1-30): 1-30.
- Yılmaz, V. & Dalbudak, Z. İ. (2018). Aracı Değişken Etkisinin İncelenmesi: Yüksek Hızlı Tren İşletmeciliği Üzerine Bir Uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 14 (2) , 517-534.



## EKLER

### EK A

#### SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Bulduğunuz şehir? (Lütfen şehrin adını tam olarak yazınız.)

\_\_\_\_\_

2. Cinsiyetiniz?

Kadın  Erkek

3. Yaş aralığınız?

18-25  26-35  36-49  50-65

4. Eğitim durumunuz?

Okur - Yazar  Lise Mezunu  Doktora Mezunu

İlkokul Mezunu  Üniversite Mezunu

Ortaokul Mezunu  Yüksek Lisans Mezunu

5. Çalışma durumunuz?

Çalışıyor  Çalışmıyor

6. Medeni haliniz?

Bekar  Evli  Dul

7. Yetiştüğünüz aile türü nedir?

Çekirdek aile (Anne, baba ve kardeşler aynı evde)  Parçalanmış aile (Anne-baba ayrı / Biri ya da ikisi de ölmüş)

Geniş aile (Anne, baba, kardeşler ve bazı akrabalar ile aynı evde)  Üvey anne ya da baba

8. Aileniz ile mi yaşıyorsunuz?

Evet  Hayır

9. 0-6 yaş arasında bakım vereniniz kimdi?

Anne-Baba  Kurum

Akrabalar  Diğer

10. Ailenizin ekonomik durumu nedir?

Çok düşük  İyi

Düşük  Çok iyi

Orta

11. Anneniz hayatta mı?

Evet  Hayır

12. Babanız hayatta mı?

Evet  Hayır

13. Anne ve babanızın arasındaki ilişkiyi nasıl tanımlıyorsunuz?

Çok kötü  İyi

Kötü  Çok iyi

Orta

14. Anneniz ile ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?

Hiç ilişkimiz yok  Yakın

Uzak  Çok yakın

Normal

15. Babanız ile ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?

Hiç ilişkimiz yok  Yakın

Uzak  Çok yakın

Normal

16. Kardeş sayınız nedir?

Yok  1  2  3  4 ve üstü

17. Kardeşiniz ya da kardeşleriniz ile ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?

Kardeşim yok  Uzak  Yakın

Hiç ilişkimiz yok  Normal  Çok yakın

18. Tanısı konmuş psikolojik bir rahatsızlığınız var mı?

Evet  Hayır

19. Ailenizde tanısı konmuş psikolojik bir rahatsızlık var mı?

Evet  Hayır

20. Eğer var ise, yakınlık dereceniz nedir?

Anne  Birinci derece akraba

Baba  Yok

Kardeş

21. Alkol/madde kullanımınız var mı?

Evet, alkol kullanıyorum.

Evet, her ikisini de kullanıyorum.

Evet, madde kullanıyorum.

Hayır, her ikisini de kullanmıyorum.



22. Alkol kullanımınız varsa, kullanım sıklığınız nedir? Haftalık olarak belirtiniz.  
(Kullanmıyorsanız, yok yazınız.)

---

23. Madde kullanımınız varsa, kullanım sıklığınız nedir? Haftalık olarak belirtiniz.  
(Kullanmıyorsanız, yok yazınız.)

---

24. Ailenizde sorun oluşturacak düzeyde alkol kullanımı var mı?

- Yok  Babamda var  Hepsinde var  
 Annemde var  Kardeşimde var

25. Ailenizde uyuşturucu madde kullanımı var mı?

- Yok  
 Annemde var  
 Babamda var  
 Kardeşimde var  
 Hepsinde var

## EK B

### YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7		
Hiç	Kararsızım/ fikrim yok	Tamamen
katılmıyorum		katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemiğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

## EK C

### ÜSTBİLİŞ-30 ÖLÇEĞİ

Bu anket kişilerin kendi düşüncelerine ilişkin inançlarını incelemektedir. Aşağıda bireyler tarafından ifade edilmiş bazı inanç maddeleri listelenmiştir. Lütfen her bir maddeyi okuyarak her birine ne kadar katıldığınızı uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz (1: kesinlikle katılmıyorum; 2: kısmen katılmıyorum; 3 kısmen katılıyorum; 4: kesinlikle katılıyorum). Lütfen tüm maddeleri cevaplandırınız. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur.	1	2	3	4
2. Endişelenmem benim için tehlikelidir.	1	2	3	4
3. Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım.	1	2	3	4
4. Endişe ede ede kendimi hasta edebilirim.	1	2	3	4
5. Bir problem üzerinde düşünürken zihnimin nasıl çalıştığının farkındayım.	1	2	3	4
6. Eğer beni endişelendiren bir düşünceyi kontrol edemezsem ve bu gerçekleşirse, benim hatam olur.	1	2	3	4
7. Düzensizliğimi sürdürebilmem için endişe etmeye ihtiyacım var.	1	2	3	4
8. Kelimeler ve isimler konusunda belleğime güvenim pek yoktur.	1	2	3	4
9. Ne kadar engellemeye çalışırsam çalışayım, endişe verici düşüncelerim devam eder.	1	2	3	4
10. Endişelenmek kafamdaki düşünceleri düzene sokmama yardım eder.	1	2	3	4
11. Endişe verici düşünceler aklıma geldiğinde onları görmezden gelemiyorum.	1	2	3	4
12. Düşüncelerimi izlerim.	1	2	3	4

13. Düşüncelerimi her zaman kontrol altında tutmalıyım.	1	2	3	4
14. Belleğim zaman zaman beni yanıltır.	1	2	3	4
15. Belirli düşüncelerimi kontrol etmediğim için cezalandırılacağım.	1	2	3	4
16. Endişelerim beni delirtebilir.	1	2	3	4
17. Düşündüğümün her an farkındayım.	1	2	3	4
18. Zayıf bir belleğim vardır.	1	2	3	4
19. Dikkatim zihnimin nasıl çalıştığıyla meşguldür.	1	2	3	4
20. Endişelenmek bir şeylerin üstesinden gelmeye yardımcı eder.	1	2	3	4
21. Düşüncelerimi kontrol edememek bir zayıflık işaretidir.	1	2	3	4
22. Endişelenmeye başladığım zaman kendimi durduramam.	1	2	3	4
23. Endişelenmek problemleri çözmede bana yardımcı olur.	1	2	3	4
24. Bir yerleri hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	1	2	3	4
25. Belirli şeyleri düşünmek kötüdür.	1	2	3	4
26. Belleğime güvenmem.	1	2	3	4
27. Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem işlerimi sürdüremem.	1	2	3	4
28. İyi çalışabilmek için endişelenmeye ihtiyacım vardır.	1	2	3	4
29. Olayları hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	1	2	3	4
30. Düşüncelerimi sürekli gözden geçiririm.	1	2	3	4

## EK D

### BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ

Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, yanındaki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz

	1	2	3	4	5
Beni Hiç Tanımlamıyor			Beni Kısmen Tanımlıyor		Beni Tam olarak Tanımlıyor
			Beni Hiç Tanımlamıyor	Beni Kısmen Tanımlıyor	Beni Tam olarak Tanımlıyor
1- Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.....	1	2	3	4	5
2- Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir. ....	1	2	3	4	5
3- Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.....	1	2	3	4	5
4- Yaşamda bir güvencenizin olmaması adaletsiz bir durumdur. ....	1	2	3	4	5
5- Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz. ....	1	2	3	4	5
6- Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor. ....	1	2	3	4	5
7- Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor. ....	1	2	3	4	5
8- İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor. ....	1	2	3	4	5
9- Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.....	1	2	3	4	5
10- Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye bakmalıdır. ....	1	2	3	4	5
11- Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufak bir durum her şeyi bozabilir.....	1	2	3	4	5
12- Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.. ....	1	2	3	4	5
13- Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir. ....	1	2	3	4	5
14- Emin olamadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum. ....	1	2	3	4	5

- 15- Emin olamadığım zaman  
çok iyi iş çıkartamıyorum..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5
- 16- Benim aksime, diğer insanlar ne  
yapacaklarından emin gözükyorlar. .... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5
- 17- Belirsizlik beni kırılğan,  
mutsuz ya da hüzünlü kılıyor.. .... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5
- 18- Geleceğin benim için neler getireceğini  
her zaman bilmek isterim ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5
- 19- Beklenmedik olaylara katlanamıyorum. .... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5
- 20- En ufak bir şüphe bile harekete  
geçmemi engelliyor..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5
- 21- Her şeyi önceden organize edebilmeliyim.. .... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5
- 22- Emin olamamam,  
güvensiz olduğum anlamına gelir. .... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5
- 23- Başkalarının kendi geleceklerinden  
eminmiş gibi görmeleri adaletsizliktir. .... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5
- 24- Belirsizlik derin uyumamı engelliyor..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5
- 25- Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5
26. Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor. ... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5
27. Geleceğimle ilgili kararsız  
olmaya katlanamıyorum..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5

# ÖZGEÇMİŞ

## Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Yavuz, Ekin

Uyruğu : T.C.

## Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	Gelişim Üniversitesi	2023
Lisans	Beykent Üniversitesi	2018
Lise	Ataşehir Doğa Koleji	2014

## İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2022	Özel Ersev İlkokulu	Psikolojik Danışman
2021-2022	Özel 3 Adım Ortaokulu	Psikolojik Danışman
2019-2021	Özel Madenler Sınav Koleji Anaokulu	Psikolojik Danışman

## Yabancı Dil

İngilizce